

金曜日  
夜開催  
全3回連続講座

# 冬にととのえる 身体づくり

市外の方も  
参加できます！

2025.

1/24・2/7・2/21 金 19:00～20:30

「冷えは万病のもと」と言われるように、寒さからさまざまな不調が起こりやすい冬。  
自分の身体を見直し、整えることで、心身の健康を保つヒントを見つけましょう。

1

## 正しい呼吸、姿勢を 知って身に付けよう

呼吸と姿勢、呼吸と動作の関係など、カラダの仕組みを分かりやすく体験を交えながら説明します。正しい呼吸と姿勢について学び、日常の姿勢や動作に活かすことで痛めないカラダ作りをめざしましょう。毎日出来る基本的なマットピラティスもお伝えします。

講師



広域医療法人明和会 整形外科  
スポーツ・栄養クリニック  
ピラティスラボ 代官山/青山 リザーブ  
岩根 直矢 氏

理学療法士としてのスキル向上と自分自身の身体能力の向上の為に、ピラティス等のインストラクター資格を取得。クリニックではピラティスを活用したリハビリを実施、またピラティス指導者の養成コースを開催、医療におけるピラティスの普及を行っている。

2

## みんなが知らない 腸活の基本のキ

腸活に大事なものはバランス。しかし偏った情報によって腸活をこじらせている人が多いのが現状です。正しい腸活で健康を手に入れましょう。講座では座ったまま簡単にできる腸活ストレッチもご紹介します。



(社)日本腸活体質改善  
アカデミー協会 代表理事  
清水 絵美 氏

腸活講座など延べ1,000名以上受講  
コナミスポーツ腸活フィットネス監修  
法人企業にて監修・開発・講演・執筆などの傍ら、生きていく上で必ず食べる食事から腸を整えて健康になっていく腸活サポートを行っている。

3

## 温泉の心と体の 健康効果を知ろう！

世界に冠たる“温泉大国・日本”。古来より温泉は、私たちの心と体を癒してきました。そんな温泉の歴史や入浴文化、心と体への健康効果など、皆さんの旅行がもっと楽しくなる温泉の魅力をお伝えします。



杏林大学地域総合研究所  
客員研究員 / 温泉家  
北出 恭子 氏

国内外の温泉を年間300湯以上めぐる温泉専門家。温泉資格や知見を活かし、多数のメディア出演や講演など、温泉の魅力を発信。大学講師や観光行政の委員も歴任。著書「九州絶品温泉、どこ行こ？(ペガサス出版)」。

会場 大和市文化創造拠点シリウス6階生涯学習センター  
①601講習室・②③610大会議室

対象 どなたでも

申込 受付中 電話・窓口・左下QRから

定員 30人 参加費 1,000円(全3回分)  
※初回にお支払いください。返金できません。

持ち物 筆記用具、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物(フタ付)  
動きやすい服装でお越しください。



お申込み・お問合せ

大和市生涯学習センター ☎046-261-0491

〒242-0016 神奈川県大和市大和南1-8-1  
アクセス：小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅から徒歩3分

WEB申込みはこちら

※天候や交通機関の運行状況及びその他不可抗力により、開催が中止になる場合があります。  
※駐車場の数に限りがありますので公共交通機関でご来場ください。  
主催：やまとみらい(大和市文化創造拠点等 指定管理者)/ 大和市生涯学習センター