

10/21 第三回

姿勢があなたの未来を変える：腰痛や肩こりの予防・改善講座を受講して

今回は未来の姿勢を自分の力で良くするにはどうしていけば良いかを学ぶ講義でした。

第一回、第二回を踏まえ、姿勢を整える為のエクササイズを講師指導の下で行いました。動きはyogaやピラティスから厳選し体系化してある内容でした。体の癖に関わらず全般的に機能するエクササイズ、反り腰や骨盤前傾の方に効くエクササイズ。また日頃意識しきれていない左右差を感じ取り行うエクササイズと、要素ごとに詳しく解説頂き、自分に必要なエクササイズがどれかを知りうる機会となりました。

体の状態は千差万別、自分の体の声を聴きながら調整するという今回の講義は、健康について見つめ直すまたとない機会となり、コツコツ取り組みます。

こまつ市民大学サポーター 東谷

