



# 子育てママに効く

# ストレッチポール・エクササイズ

～カラダの奥深くに眠る“体幹”のために～



designed by freepik.com

## — “体幹”を“体感”してみませんか？ —

毎日の疲れは、カラダを少しずつ歪ませています。

ストレッチポールを使ったエクササイズで、この歪みを矯正しませんか？

自分のカラダを「体感」して、「体幹」を鍛えるきっかけをつくりましょう！

ストレッチポール・エクササイズは、産後ママや子育て疲れのママに効果的です！



日 時：10月25日(水) 11月8日(水)

両日とも 10:00～11:30

会 場：ぴゅあ総合・レクリエーション室

対 象：子育て中の女性 15名

参加費：¥500 (ストレッチポール、ヨガマット等貸出料 / 1回、当日徴収)

服 装：動きやすい服装

持ち物：タオル、飲み物

★ 1回目、2回目、どちらかの参加も可能です。

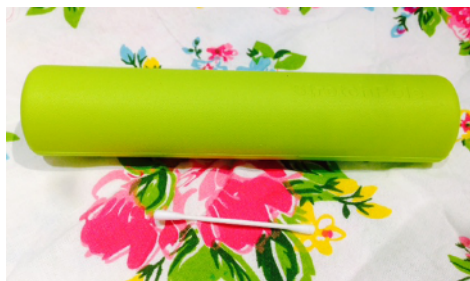
★ 今回のストレッチポール・エクササイズは、激しい運動ではありませんが、安全確保のため、妊娠中の方、産後3か月以内の方、生理中の方等の参加はご遠慮ください。

★ 今回は、ミニサイズのストレッチポールを使用します。

講師：Sachi さん

(TAIKAN インストラクター)

- ・レクリエーションインストラクター
- ・スポーツレクリエーションインストラクター
- ・JCCA ひめインストラクター
- ・JCCA ベーシックインストラクター
- ・日本体育協会スポーツリーダー
- ・ノルディックウォーキングインストラクター
- ・ハンドケアセラピスト
- ・上級・普通救命講習教員
- ・9歳の男子と4歳の女子のママ



### What's StretchPole?

“ストレッチポール”ってどんなもの？

ストレッチポールは、その上に寝てエクササイズを行うことにより、身体深層部にある筋群、関節を緩め骨格を整える健康器具として使用されています。また姿勢の維持安定に重要な役割を果たす体幹の強化にも優れています。日本コアコンディショニング協会 (JCCA) でも公式ツールに採用され、現在は、理学療法士等医療従事者にも効果が着目され、医学的見地からの研究も始まり、JCCA シンポジウムで研究結果が発表されています。フィットネス用品としてスポーツジム等でも採用され、有名アスリートが使用する映像がTV放映されたことで、家庭でも普及が進みました。アスリートはもちろん、モデルなど身体ケアが必要な職業でスタンダードなツールとなっています。

主催・お問合せ

山梨県立男女共同参画推進センター

# ぴゅあ総合

TEL:055-235-4171 FAX:055-235-1077

〒400-0862 甲府市朝気 1-2-2

sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp



6か月～就学前  
3日前までに  
ご予約ください。



「ぴゅあ総合」で検索！  
「フォロー」すると最新情報が受け取れます。

