

子育てママに効く

ストレッチポールで体幹エクササイズ

designed by freepik.com

自分のカラダを感じてみませんか？

日々の生活で、カラダは気づかないうちに歪んでいます。

ストレッチポールを使ったエクササイズは、この歪みを正します。

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せんか？

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：1回目 9月15日(木) 10:00～11:30

2回目 9月29日(木) 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：¥300 (ストレッチポール貸出料/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：小澤 幸恵さん (sachi)

日本コアコンディショニング協会認定ひめトレインストラクター、同ベーシック・インストラクター、いろは体操・コアコンキッズ体操普及員。

(公財) 日本レクリエーション協会認定レクリエーション・インストラクター、同スポーツ・レクリエーション・インストラクター。

(公財) 日本体育協会認定スポーツリーダー

8歳の男の子と3歳の女の子のママ。



What's StretchPole?

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注目され、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。

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

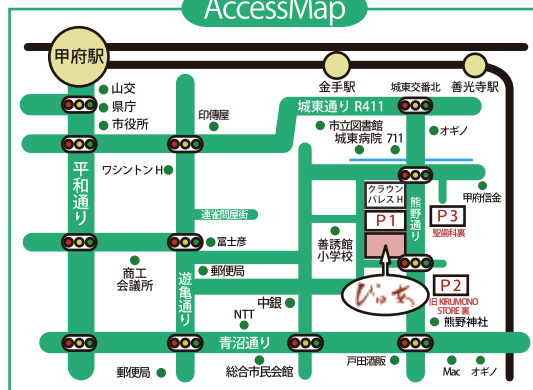


6か月～就学前
3日前までにご予約ください。



ツイッターはじめました！

AccessMap



主催・お問合せ



「ぴゅあ総合フェイスブック」で検索！
「いいね」すると最新情報が受け取れます。