

カイロプラクティックで姿勢改善（託児付）

日 時 令和7年2月3日（月）10：00～11：30

場 所 今治市中央公民館 集会室

講 師 全国健康生活普及会会員 日本カイロプラクティック連合会会員 カイロプラクター
國貞 知恵 氏 前田 繭子 氏

内 容 姿勢を良くすることの重要性を学び、自分でできる姿勢改善体操の方法を学ぶ。

【学習の様子】



骨盤の歪みがもたらす体への影響について学びます。



骨の模型で、姿勢が変わると骨盤への負担が変化することを体感しました。



目を閉じて足踏みしてみると・・・
ほとんどの人がいつの間にか移動してしまっていました。



ゴムをつけて、骨盤体操をすると、
姿勢に変化が・・・！

【参加者の感想】

- ・腰痛に悩んでいたもので、今日かなり反り腰ということがわかりました。骨盤まわしや肩甲骨をまわすだけで体が軽くなりました。日々の運動を習慣化していきたいと思います。楽しく参加できて良かったです。
- ・普段からゆがみが気になっていて、思っていた通り線で歩く際に左に曲がっていたのが、体操をしたことによって真っすぐになり驚いた。家でも時間がある時に少しでもやってみようと思った。
- ・とても楽しかったです。家に帰ってからも、自分でできる体操がわかって嬉しかったです。
- ・子育てや家事で自分にかまっている時間がない毎日ですが、今日は大変気持ち良くなりスッキリして、また頑張れます！！