

平成29年度「シニア地域活動入門講座」《 第8回 》

日時：平成29年8月23日(水) 13:30～16:30

場所：社会福祉プラザ 大会議室

内容：① 「笑いヨガ」 13:30～15:30
② 「ペルビクストレッチ」 15:30～16:30

講師 笑いヨガティーチャー 弓野 典子氏
エアロビクスインストラクター 林 康子氏

◆ 講話 元気に活動するための原動力は健康 「笑いヨガ健康法」「ペルビクストレッチ」

笑いヨガとは 誰でもできる健康体操です。ユーモアとかいりません。

(1) 笑いヨガの歴史と効用の説明

- ・笑いヨガの5つのポイント
- ・笑いヨガを実践するための3つのポイント
- ・笑いヨガの5つの効用

(2) 笑いヨガの実体験 恥ずかしさを捨て幼児に還り、互いに笑いあった。

(3) 可笑しいことがなくても形で笑うことが、インストラクターの指示でできた。

ペルビクとは英語で骨盤の意味！ ペルビクストレッチは自分の体の動きで骨盤を修正するセルフトレーニングです
骨盤修正と猫背に効果のある簡単ストレッチ ペルビクストレッチ動画 <http://home-fitness24.jp/1768>

「ペルビク・ストレッチ」をすることで、様々な効果が期待できます。

(1) ペルビクストレッチの効用説明。姿勢は体形維持(肥満解消)にも、運動パフォーマンス向上にも非常に重要。腰骨は姿勢維持に重要。一日に数回は姿勢を意識するとよい。

(5) 姿勢を崩す要因の筋肉(筋膜)の硬さをほぐす運動を実施。各部の筋肉の硬くなっていることに改めて気づく。

