

正しい姿勢で健康づくり！

～正しい立ち方、座り方、歩き方って？

姿勢のことあれこれ聞いてみよう～

2023. 7. 22 (土)
10:00～12:00
市民活動センター
参加者 8名



デザイナー：プロギング那須塩原 宮塚博江氏
市内でフィットネスクラブを15年間経営してきたフィットネス指導者。
現在は、姿勢づくりや、ウォーキング、ジョギング、自宅でできる筋トレなどのパーソナルトレーニングを行うなど健康づくりの指導者。

ニックネームとお悩みを教えてください

デスクワークで、体が硬い
猫背、腰痛、下腹が！！



靴の減り方で歩き方の癖がわかる。自分に合った靴選びを。指が動かせる余裕があること。

正しいスクワットのやり方。
ひざは直角に曲げる。



お腹を伸ばすことに意識する。お腹が緩むと全部くずれる。

全身を使ってのジャンケン。盛り上がりました！



終了後に撮影した集合写真
皆さんきれいな立ち姿です！



とても分かりやすいので、継続できそう！



参加者の皆さん、それぞれにお悩みがあり先生の話聞き逃すまいと、真剣な眼差しでした。次々出る質問に対しても、先生は一人一人丁寧に教えてくださいました。普段の生活に取り入れやすい運動で、無理なく継続できることと思います。参加者の方からは「自分が活動している認知症カフェでも取り入れたい」「トライアスロンに挑戦したい」という声が聞かれました。