

第3講

東地区公民館趣味実技講座

「ディリーピラティスセルフケア Part 1 ～貴方の良さを磨きましょう～」を開催しました

日時：9月13日（金）13:30～15:30

講師は、沢典子さんです。東地区公民館のナチュラル・スーパーナチュラル・スーパー——
ナチュラルママ MS クラスとサークルの指導者で、ピラティスを教えておられます。



ピラティスは、けが人など身体が弱った人にも大きな負担をかけることなく行えるリハビリの目的で開発され、体の深層部にあるインナー マッスルや体幹を使って身体を健康的に鍛えることを目的としているそうです。個々に応じたピラティスのエクササイズを教えて頂きました。





ハーブセラピストの沢さんに、効
能効果などの説明を聞きながら、
わいわいとおいしいハーブティを
飲みました。

