

三二講座

やさしい運動で

骨・関節・筋肉の連携プレー

その2★骨盤

背骨と太ももをつなぐ骨盤は、上半身のほとんどの重みを支えています。その骨盤が傾くと、体がゆがみ、さまざまな不調につながります。

骨盤を正しい位置に保つため、今月は、骨盤周りの筋肉、腹直筋・腹斜筋・腹横筋・腸骨筋に注目しましょう！

12/10(日)

10:30~11:30

12/24(日)

10:30~11:30

●場所： レジコミュ
(裏面の地図をご参照ください。)

●服装・持ち物：
運動しやすい服装、
汗ふきタオル、飲み物

●申し込み不要、無料

◆本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の会員様向けとし、会員でない方の体験参加は2回までとさせていただきます。(保険はかけておりませんので、自己責任でご参加ください。)以降は、会員登録(無料)の上、引き続きご参加くださいますようお願いいたします。



まちの健康研究所「あ・し・た」
ワンポイントアドバイザー(運動)
野村志津江

1月は

1/12(金) 10:30~

1/28(日) 10:30~

～ レジコミュへの行き方 ～



住所： 千葉県柏市若柴227-6 パークシティ柏の葉キャンパス
二番街 E棟E-3

交通： つくばエクスプレス線「柏の葉キャンパス駅」下車徒歩6分
※辻仲病院前の信号を渡って、薬局のとなり

Tel : 0120-868-321