

事業報告書 (HP 公開用)

【カラダの変化に負けない！～骨盤を整えて、骨盤底筋を鍛える～】

日時 講師	第 1 回目：6 月 10 日 (土) 内容：骨盤調整ヨガ 講師：松浦 有梨 (まつうら ゆり) 氏 (全米ヨガアライアンス認定インストラクター) 第 2、3 回目：6 月 18 日 (日)、24 日 (土) 内容：骨盤底筋肉エクササイズ 講師：田中 奈穂 (たなか なお) 氏 (看護師・助産師)
対象	関心のある方、全 3 回受講できる方
会場	「ているる」フィットネスルーム
参加数	1 回目 19 名 2 回目 14 名 3 回目 15 名 計 48 名
講演 内容 (概要)	<p>第 1 回目 骨盤調整ヨガ 骨盤やゆがみの原因、理想の骨盤についての説明後、骨盤の自然な開閉を促すヨガを行った。</p>  <p>第 2、3 回目 骨盤底筋エクササイズ 骨盤底筋の場所や、衰えの原因を説明後、骨盤ウォーミングアップを行い、骨盤底筋を鍛えるエクササイズを行った。</p> 
参加者 の声	<ul style="list-style-type: none"> ・講師の先生の説明がとてもよかった。ついていけるか心配でしたが、ついていけました。 ・骨盤がとても歪んでいるなと思いました。育児を離れて少しリフレッシュできて良かったです。 ・骨盤底筋を今まで意識した事がなかったので、今日は意識して動かす事を学べて良かったです。図などの資料を見ながら説明だったので、とても分かりやすかったです。 ・呼吸法も家で思い出しながらやっていると段々納得でき、出来るようになり嬉しくなります。 ・日常のちょっとした時に取り入れられるエクササイズばかりで、効果も期待できそうでモチベーションが上がりました。 ・まさかの“ちょいもれ”に悩んでいましたが、とても良い企画で受講ができた事に感謝します。運動が苦手な私ですが、何とか追いついていけました。少しずつ改善に向けて日々努力します。
主催	公益財団法人おきなわ女性財団