

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：10 月 17 日（火） 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：10 月 24 日（火）、31 日（火） 内容：骨盤底筋肉エクササイズ 講師：田仲 奈穂（たなか なお）氏（看護師・助産師）
対象	関心のある女性、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 20 名 2 回目 20 名 3 回目 17 名 計 57 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、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"> ・ 沢山の方々と一緒にやると頑張れる気持ちがわいてきますので頑張れました。 ・ 素晴らしい！！女性のからだ大事にしていきたいです。 ・ 普段使用しない部位を意識できて良かったです。 ・ ちょっとしたスキマ時間にとり入れたいと思います。 ・ ゆっくりと基本のヨガ、エクササイズを覚える事ができたので、忘れないで 1 人でも続けていきます。 <p style="text-align: right;">(一部抜粋)</p>
主催	公益財団法人おきなわ女性財団