

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：1 月 13 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：1 月 20 日（土）、27 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	関心のある女性、全 3 回受講できる方
会場	「ていいる」1 階フィットネスルーム
参加数	1 回目 18 名 2 回目 15 名 3 回目 16 名 計 49 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"> ・初めてのヨガでしたが、身体が新しい経験に出会った感覚で、とてもリラックスできました。 ・ヨガ、ストレッチが体だけでなく心にも良い事を再認識できました。忙しいときこそ必要だと思いました。 ・先生の説明がとても分かりやすく、とても勉強になりました。家に帰っても、習慣づけてストレッチをしようと思います。 ・骨盤底筋を鍛えることの大切さを実感できました。 <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