

坂井市民スポーツ祭 講演会

心と体の 健康づくり

参加
無料

第12回坂井市民スポーツ祭を10月9日（月・祝）に開催します。
今年は、講師を招き健康と運動についての講演会を開催いたします。
なぜ運動するといいのか。自分に必要な運動は何か。など「運動」について、この機会にじっくり考えてみませんか？

日付：10月9日（月・祝）

時間：13時00分～（50分）講演会

フィットネス

～あなたの年代に必要な運動はなに？～

14時00分～（50分）実技

エクササイズ

～體（からだ）目覚める笑顔骨ストレッチ～

会場：ハートピア春江 小ホール

参加料：無料

対象：一般（中学生以上）

講師の紹介

高橋 有希子先生



エアロビクスインストラクターとして運動指導をスタート。体の健康だけでなく、心の健康にも学びを深め、コミュニケーションコーチング・カウンセリングの資格を取得し、【聞く専門家】としてコーチングセッション・育成プロ講師としても活動。東洋医学のツボ経路を応用したセラピー・ヨガを学ぶ。最近では、「骨ストレッチ」で體が緩むと心も穏やかになることを知り、妊婦から高齢者と幅広い方々を対象に、「心と体の健康づくり」を、その時期に必要な運動と癒しのバランスを伝えていきます。その方の人生をその方らしく過ごしていただけるよう笑顔を引き出し、健康寿命日本一の福井を目指して、県内で活躍中。

《骨ストレッチとは？》

テレビでも特集されたことのある骨ストレッチとは「芯動骨整体」と言い、骨を効果的に動かすことで全身のバランスを整え、筋肉や関節の柔軟性・可動域を向上させる画期的な方法です。特別な器具もいらず、いつでもどこでも実践でき、すぐに効果を体感でき、大人から子供まであらゆる世代の方に行ってもらえる運動です。重い體（からだ）から動きたくなる體への変化をお楽しみください。

【申込・お問い合わせ】

（公財）坂井市体育協会

TEL 68-0123