

簡単ストレッチ教室

暑い日が続き、運動不足という方も多いのではないのでしょうか。今回の教室では、ストレッチポールやバランスボール等を使い、ストレッチの効果・正しい方法等をご紹介します。また、教室の後半には自宅でもできる簡単な運動も行います。

① 9月25日(月)

10:00~12:00

(内容)

- ・ストレッチポールを使用したストレッチ
- ・運動前後のストレッチ(動的&静的)
- ・自宅でできる簡単ストレッチ&運動



② 10月 2日(月)

10:00~12:00

(内容)

- ・バランスボールを使用したストレッチ
- ・椅子等を使用したストレッチ
- ・自宅でできる簡単ストレッチ&運動



《 講師：スポーツ青少年G職員 》

◎ 場 所：町民センター 大ホール

◎ 定 員：10名(先着順)

◎ 対 象：一般成人

◎ 参加料：無料

◎ 持ち物：タオル、動きやすい服装、上靴、飲み物など

◎ 申込方法：町民センターへお電話(下記)でお申し込みください

9/24
(日)
締切

《 ストレッチポールとは?? 》

直径 15 センチメートル、長さ 1 メートル程度のポリエチレン製の円筒形(または半円筒形)の棒。床の上に置いたポールに背骨を当てて仰向けに寝た状態で、肩や背中・腰などのストレッチを行うものです。ヨガボール、ピラティスボールなどとも呼ばれ、姿勢や骨格を整えるためのエクササイズグッズです。



↑ 過去の教室の様子 ↑

《 ストレッチポールで期待できる効果とは?? 》

仰向けにポールの上に寝転がっているだけでも、凝り固まった身体はじわじわとストレッチされていきます。さらに、身体を少し揺らすなどの簡単な動きを加えると、気になるところをよりほぐせるのが大きな魅力です。自分で身体をほぐせるグッズとして人気のストレッチポールを使って、教室では肩こり解消、猫背の改善、骨盤の矯正などに効果が期待できる運動をご紹介します。