

美しい姿勢講座

全3回

— 姿勢の悪さからくる身体の不調を改善する —

猫背やストレートネックの方、肩こりや腰痛などの悩みを持つ方が普段の姿勢を見直し、正しい姿勢の保ち方を学ぶことで健康的に生きていくための身体を身に付けましょう。



持ち物

- ヨガマットもしくはバスタオル
- 汗拭き用のタオル
- 飲み物
- 動きやすい服装

第1回 11月1日(水)
18:30-20:30

姿勢が悪いとどうなる？
健康上のデメリット

健康科学部 准教授 中村浩一

第2回 11月8日(水)
18:30-20:30

あなたの姿勢は正しいですか？
美しい姿勢を学ぶ

健康科学部 准教授 中村浩一

第3回 11月15日(水)
18:30-20:30

美しい姿勢の維持を習慣
づけるトレーニング法

健康科学部 准教授 栗田泰成

会場 静岡市西部生涯学習センター (静岡市葵区田町三丁目46番地の5)

受講料 無料

申込方法 お電話にて静岡市西部生涯学習センターまでお申し込みください
054-255-3960

令和5年10月4日(水)
14:00より受付開始。

定員 どなたでも30名

(先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます)
※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用いたしません。

美しい姿勢講座 全3回

— 姿勢の悪さからくる身体の不調を改善する

〈第1回〉姿勢が悪いとどうなる？健康上のデメリット

11月1日(水)
18:30~20:30

姿勢と健康の関係性について学ぶとともに、「肩こりの予防」について、セルフケアを中心に実技を交えて行います。

健康科学部
准教授 中村 浩一

〈第2回〉あなたの姿勢は正しいですか？美しい姿勢を学ぶ

11月8日(水)
18:30~20:30

正しい姿勢がもたらす効用について学ぶとともに、「腰痛の予防」について、セルフケアを中心に実技を交えて行います。

健康科学部
准教授 中村 浩一

〈第3回〉美しい姿勢の維持を習慣づけるトレーニング法

11月15日(水)
18:30~20:30

正しい姿勢、美しい姿勢を維持・改善するためのトレーニング方法を実技を交えて行います。この講座をきっかけに運動を習慣化していきましょう！

健康科学部
准教授 栗田 泰成

申込方法 ※お電話にて静岡市西部生涯学習センターまでお申し込みください。

電話申込

054-255-3960 (静岡市西部生涯学習センター)

先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます。
※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用いたしません。

令和5年10月4日(水)
14:00より受付開始。

会場案内図

静岡市西部生涯学習センター (指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団)

〒420-0068 静岡市葵区田町三丁目 46 番地の 5 TEL.054-255-3960

URL <https://sgc.shizuokacity.jp/>

バス

(JR静岡駅北口8番線のりば)

- 西部循環線(中町回り)「田町四丁目」下車
- 西部循環線(駒形回り)「田町四丁目」下車

駐車場

駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。※満車時はお容赦ください。

