



## ～最後まで自分の足で歩けるように～

### 講座内容

環境の変化をきっかけに運動不足や、肩こりなどの体調不良を感じていませんか？人生 100 年時代の今、最後まで自分自身で動けるためには、できるだけ「怪我をしない（転ばない）こと」「痛みが出ないようにすること」はとても大事です。オリンピック選手やトップアスリートに携わる廣戸聡一先生の最先端の理論を用いて身体を整え、調子を良くする日常の基本動作（立つ・座る・歩く）の実践や身体作りを行います。

### 講座情報

講師	開催期間	受講対象者 定員	受講料	応募期限
岩崎 愛 -Ardi- 柔道整復師 レッシュマスター級トレーナー	11月1日～11月29日 毎週月曜日 10:30-12:00	一般 20名	一般 5,000円 (全5回分)	10月21日(木) 必着

講座責任者：西南コミュニティーセンター長 石森 久広

### 必要な教材

特になし。講座内で使用する教材は講師がご用意いたします。

### 講座形式

対面形式 ※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開講方式を変更、もしくは不開講となる場合があります。

会場：西南コミュニティーセンター ※都合により、予告なく会場を変更する場合があります。

### コースのスケジュール

	開催日	内容・講義テーマ	
	11月1日(月)	オリエンテーション（初回講座開始 10 分前より）	社会連携課
1	11月1日(月)	「ちゃんと立つ」たった1つのポイント	-Ardi- 柔道整復師 レッシュマスター級トレーナー  岩崎 愛
2	11月8日(月)	体に優しい「座り方」	
3	11月15日(月)	楽に健やかに歩くために（安定編）	
4	11月22日(月)	楽に健やかに歩くために（柔軟性編）	
5	11月29日(月)	セルフケア体操で若々しく動ける身体へ	