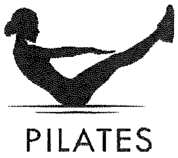
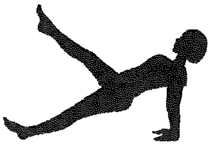
募集回覧

令和７年６月吉日
緑が丘自治会 福祉健康部



鍼灸師による夏バテ予防！
ピラティスレッスン」
開催のお知らせ



「ピラティス」とは、背骨や骨盤、肩甲骨や股関節などを意識し、「正しく動かす」ことを学ぶことにより、体が機能しやすい自然な位置に骨や内臓を配置する力を鍛えるエクササイズのことです。

一つ一つの背骨の間にある細い筋肉を強化することで、背骨を正しい位置に置く力を強め、常にアライメント（左右のバランスの確認）を行い、ゆがみのないバランスの取れた筋肉を作り、正しい姿勢に導きます。

また、おうちでのセルフケア・家族の食事（栄養）の話・体の不調などがある方など、ピラティス後には気楽に相談していただける時間も設けております。

お子様からご年配の方まで、どなたでもお気軽にご参加ください♪

開 催 日 ： 令和７年７月１３日（日）
受付時間 ： ９時３０分～　　１０時開始　１１時３０分終了
集合場所 ： ひだまり
持 ち 物 ： タオル、飲み物（一人１本はこちらでご用意致します。）
運動のしやすい服装（ピラティスは裸足で行います）
ヨガマット（お持ちでない方は貸し出しできます）

◎駐車場は準備しておりませんので、集合場所まで徒歩等でお越しください。
◎本イベント中の事故については、保険範囲内対応とし、それ以外は責任を負いませんのでご了承ください。
◎講師：鍼灸師・ピラティスインストラクター　陰陽堂　萩森知洋さん

＊申し込み締め切り日　６月３０日（月）

お 名 前	ご 住 所	電話番号	ヨガマットの貸し出し
	東・中・西　　番地		希望する・希望しない
	東・中・西　　番地		希望する・希望しない
	東・中・西　　番地		希望する・希望しない
	東・中・西　　番地		希望する・希望しない
	東・中・西　　番地		希望する・希望しない

班長様：お手数をかけますが、回覧回収後、福祉健康部部長まで返却をお願いします。健康福祉部長への問い合わせ先は、「定期総会議案書」にてご確認ください。
※希望者がいない場合でも申し込み用紙の返却をお願いします。