



支援センター職員が  
活動内容を取材しま  
した！

～いずみ区民活動支援センター～

# 訪問記

No.156

=訪問日=  
2021年5月13日



## 骨盤体操教室



骨盤体操教室は、2009年に『みんなで楽しみながら、骨盤や背骨の歪みを整える体操ができるように』と始めた女性限定のグループです。

講師が、カイロプラクティックのノウハウを活かし、模型やイラストを使いながらわかりやすく指導してくれます♪

心地よい掛け声で、1・2・3・4とストレッチ！猫背・腰痛・膝の痛みなどそれぞれに合った、アドバイスをしながら丁寧に教えてくれます。



ゴムで骨盤と背骨を固定し、動かすことで正しい位置に戻ろうとします★



ゴムバンドを外して、ストレッチ！  
気持ちのいい程度に伸ばします♪

骨盤の歪みの原因は、生活習慣や筋力低下によること  
が多いです。骨盤がずれたまま生活していると姿勢が  
悪くなり、肩こり・腰痛・頭痛・冷え性などにもなりや  
すいです。

ゴムバンド(貸出可)を使って体操することによ  
って体の歪みを整え血行や自律神経の流れ  
が良くなり、代謝アップにつながります。



一緒に動いてみたら、普段どれだけ体を動かして  
ないかを実感しました。体がポカポカ！「お腹は  
引っ込めて♪」のタイミングもGOOD☆



### ◆参加者の感想◆



- ・ゴムバンドを巻くことでシャキッとします。
- ・普段使わない部分が伸びて気持ちがいい。
- ・家でもゴムバンドを膝に巻いて生活してみたら、階段が上りやすくて驚いた。
- ・運動後は、体が温まります。
- ・姿勢を意識するようになりました。
- ・膝が楽になりました。



ゴムバンド

### ◆講師からのメッセージ◆

感染対策をしながら楽しく続けられるように常に新しい運動も取り入れて体も気持ちもスッキリできるような教室を目指しています♪

一緒に参加してみませんか？



**Enjoy!**

◆活動場所・時間 ◆費用 1回500円

◆中和田コミュニティハウス

第2・4(木) 13:30~14:30  
15:00~16:00

◆泉寿荘

第2・4(火) 14:00~15:00



団体の連絡先・取材希望・ご相談・各種情報提供

いずみ区民活動支援センター

電話：800-2393 FAX：800-2518

E-mail：iz-kuminkatsudou@city.yokohama.jp