

健康セミナー開催！

～お家でできる美容カイロ！ゴムバンド運動～

操体法&腰痛体操



令和元年8月29日 木曜日、午後2時より久慈法人会館会議室で女性部会主催の健康セミナーが行われました。今年度は、「お家でできる美容カイロ！ゴムバンド運動」を体験
講師は美容カイロエステティシャン中森美喜子先生をお願いしました。

「カイロのゴムバンド運動は背骨強制効果を維持するための、ホームケア運動です。専用のゴムバンドを「骨盤」「肩」にまいて関節を動かして「ぱっと」取ったら、あ～ら すっきり!! 」とチラシに明記したのですが、本当に骨盤、肩、土踏まず、ふくらはぎにゴムバンドを巻き（ちょっとおかしな格好になりましたが）軽い運動後、ゴムバンドを外すと身体が軽くなりました。

楽しくて、あっという間に時間が過ぎてしまいました。時間ぎりぎりまで、熱心にご指導いただき、ありがとうございました。とても楽しいセミナーになりました。

今回も久慈市生涯学習課を通じてボランティアバンクを利用しました。様々な講座が体験できるので、今後も活用しようと思います。



運動前と後では



なんだ!..?



三つのカーフが大事です。
首、腰、土踏まず



楽しい健康セミナーでした！
たくさんの参加！
ありがとうございましたm()m



中森先生
ありがとうございました