

# 健康セミナー開催！

## ピラティス(マットの上で全身をバランスよく動かし、体を整えます。)講座

令和7年11月4日火曜日 午後1時30分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、「ピラティス(マットの上で全身をバランスよく動かし、体を整えます。)講座」と題して長内悦子先生よりご指導いただきました。

呼吸を意識し、背骨や骨盤、肩甲骨、股関節を動かして姿勢改善に効果を得ました。骨盤底筋群を鍛えることが大事だということ、呼吸と動作の連携について先生に質問するなど有意義な時間となりました。

終了後は背筋がまっすぐになった感じ、体が軽くなったなどの声が聞かれ、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。様々な講座が利用できるので今後も役立てようと思いました。



ステキなユニフォーム！

先生のお手本！



いいですよ  
そんな感じ！



長内先生  
ありがとうございました

