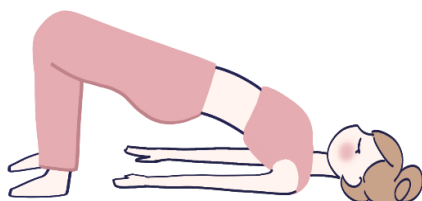


# 若草いきいきプロジェクト 【ピラティスで軽やかな体づくり！】のご案内



若草町内会	会長	田村辰生
高齢者	主査	三吉恭太
青年会	主査	信井真一
青年会	主査	奥村あゆり
子ども会	主査	福田久美子

【ピラティス】とは、ドイツ人看護師が第一次大戦で負傷した兵士のリハビリのために開発したエクササイズです。体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで背筋が伸びた美しい姿勢、しなやかで自由自在に動く肉体など、理想的な体と健康に導いてくれます。ピラティスには筋肉を使って姿勢と体の動かし方を整え、慢性的な痛みを改善したり予防する効果があります。

普段全く運動しない方、年齢も関係なく、いつからでも始められるエクササイズですので、どなたでも、お気軽にご参加ください！

## 記

- 実施日時 毎月第4土曜日 10:00~11:00
- 実施場所 若草集会所
- 参加費 500円
- 講師 岩崎歩先生
- 持参物 マット(なければバスタオル)・汗拭きタオル・飲み物
- 申込方法 事前の申し込みは不要ですのでお気軽にお越しください！
- その他 運動のしやすい服装でご参加ください♪

運動不足や生活習慣からくる体の不調を改善したり、姿勢を整えて体の動きをスムーズにするトレーニングをします！  
「年齢を重ねても痛くなく自由に動かせる体作り」を目指し、その人にあった運動のサポートをしていきます♪  
少しずつでも運動をする習慣をつけていきましょうね！



岩崎歩(いわさきあゆみ)

スポーツトレーナーとしてスポーツクラブで10年の経験を経て現在は「普段運動しない方にもっと気軽に運動の習慣をつけてもらいたい！」と活動中！ (資格:PHILピラティスマット)