

自分でカラダ、整えましょ！

仕事・家事で忙しいと、半ば不調やクセをあきらめている人！

だれでも簡単に、自分で、自宅で、身体を整えるすべを習慣化！

呼吸・筋肉・コア・姿勢を整え、楽～に、軽～く 動きやすい、

動きを軽～く、
楽～に！

ケガや不調になりにくい身体にすることを目指します！

赤ん坊以降みんな、日常生活・動作のくせで、働き過ぎる筋肉(たとえば代償活動する表層筋)と、代償により本来の働き方を忘れてしまった筋肉(たとえば深層筋、インナーユニット)ができ、身体が歪んだまま、個性的にバランスを保って生きています。その結果、身体の不調(こりや痛み、肌荒・むくみ、不定愁訴など)を抱えながら、過ごすことになってしまっているわけです。

そこで、**身体の本来の機能をよびもどす、簡単に基本的な運動**を、みんなで楽しく 体験したいと思います。

だれでも、いつでも、どこでも、できる セルフ コンディショニングです。

若い方、働き盛りの人、高齢者・・・どなたでもやれます。自分・身近な人の体調改善のため、ぜひ一度 試してみてください。

講座名 自分でカラダ、整えましょ！

開催日時 (5回) 各 9:30～11:30

① 11月13日 (木)

※初回は9:00頃から受付します。

(健康状態を確認するため、なるべく早くお越しください。)

② 11月20日 (木)

③ 11月27日 (木)

④ 12月4日 (木)

⑤ 12月11日 (木)

開催場所 メモリー とんがったスタイル
文化センター(2階和室)

受講料 1,600円 / 5回分(初回到支払)

募集人数 12名(先着順、最小開講人数6名)。
東浦町在住・在勤の方



参加申込 令和7年 10月6日(月)～24日(金)まで

メモリー とんがったスタイル 文化センターまで (電話申込可) ※申込は窓口優先

申込最終日までに健康状態確認書の提出が必要です。

※広報ひがしうら令和7年10月号で募集案内掲載

問合せ先 メモリー とんがったスタイル 文化センター TEL 0562-83-9567 東浦町石浜岐路10番地

持ち物 ヨガマット(又はバスタオル)、丸めて使うバスタオル2枚・普通タオル2枚、汗拭き、飲料水、筆記用具
※あればカメラ機能付きスマホ

服装 姿勢が確認でき、動きやすい服装

講師 スギサン(杉浦克則)

JNFA ベーシックインストラクター

NCA マスターコンディショニングインストラクター

JCCA ベーシックインストラクター

愛知県健康づくりリーダー・あいちオレンジリーダー

東浦町スポーツ指導者



若いときは卓球、距離競技スキーを。働いているときは、仕事偏重・運動不足でしばしば腰痛、腹囲増加。定年を機に(特非)日本ノルディックフィットネス協会 JNFA(ジェンファ)方式のノルディックウォーキング(NW。腕を伸ばした自然歩行方式)を始め、その研鑽とともに、(一社)日本コンディショニング協会(NCA)と、(一財)日本コアコンディショニング協会(JCCA)のセルフコンディショニングを修行中。

参加者の声

……… これまでのコンディショニング講座より

小さな動きでも（小さな動きだから？）
体が整うのを体感し、すごく驚きました。
小さな動きなのであまり体に負担がかか
らないのに、**効果がちゃんと出てくるの**
がすごいです。

寝る前にベーシックセブンを行っ
た結果、**朝の一步の動き**がかるく
なったような気がする。



ストレッチポール®でこんなに軽くなるの
は初めての体験で、家でもやってみたい。



日常生活では体のゆがみを自身で感じるこ
とがないのに、ストレッチポール®でベー
シックセブンをした後は、こんなにも体
のゆがみがあり、体験後は**体がスッ
キリして楽になる**感じが
………

普段はあまり腹圧は意識できていない姿
勢が多いので、（ストロングブレスでの腹
圧アップを）行なってみて、**体幹がし
っかりして軸が安定した**ような感じがしま
した。体験会後なるべく腹圧を意識し

コンディショニングは、本当にやっ
た後は身体が軽くなります。

体操とはちがひ、身体が気持ち良かった。
本当に身体のネジがゆるみました。



おどろくほど肩や足首が楽に
なって良かった。

体は、少し動いたり、さわってあげる
ことで、変化があり、楽になるこ
とが、わかりました。

ちょっとかすったり、ゆすつた
りするだけでも、ちゃんと整う
こと、すごい！と思いました。



目からうろこの体験で、たった1日
でも体は変化することがわかって
ビックリ！ 運動は、ただただ頑張
るものと思っていましたので、奥が
深いな〜と、大変勉強になりました。
教えて頂いたことを少しずつ実
践したいと思います。