

「心が整うストレッチ講座」



令和3年7月3日、井門恵理子さんを講師にお迎えして、講座を開催いたしました。コロナウィルス感染防止対策の為、定員を減らしての募集といたしました。多数のお申し込みを頂きましたが、先着順にて19名の方にご参加いただきました。



【講師】

井門 恵理子さん

- ・ナチュラル・フィット代表
- ・松山市エアロビクス協会会長
- ・(社)日本フィットネス協会代議員

🌀心と体は繋がっている。喜びや悲しさを体で表現するとそれがよくわかる。ポジティブな感情は身体を伸展させ、ネガティブな感情は身体を屈曲させる。

講座では、身体や脳の仕組みについてのお話や、正しい姿勢の取り方を椅子を使ってわかりやすく教えていただきました。体操して身体が楽になり気持ちも軽くなったというお声をたくさんいただきました。明るく元気な講師からパワーをいただき、参加者の皆様の姿勢がよくなって帰られたのが印象的でした。笑顔で暮らせる幸せストレッチを日常生活でも活かしていけそうです。



会場風景



《参加者の声》

- ・年齢も自分と変わらないのに、先生が若々しく見えた。
- ・とても気落ちよく参加させて頂いてよかったです。
- ・身体が元気になりました。
- ・体が軽くなって楽しかった。
- ・勉強させていただきありがとうございました。
- ・これからも日常的にしていきたいです。



井藤コムズ館長

ご参加の方には新型コロナウイルス感染防止にもご協力いただき、この他にもたくさんのご意見ご感想をいただきました。ありがとうございました。