

すまいるカレッジ報告書

健康づくり講座 第8回 「若々しさは姿勢から！！」

日時：平成23年2月9日（水）13：30～15：00

場所：すまいるセンター

参加者：24名+サポーター7名

- 1、本日の講座：堺市出前講座「若々しさは姿勢から」講義・実技指導
- 2、講師：堺市健康増進課 石川 課員

3、講義内容

1、正しい立位姿勢・座位姿勢

背骨の役目

骨盤の位置確認

腰骨ラインの確認

配布資料 1枚

2、背骨・骨盤・腰骨の位置の確認と姿勢の実技指導

考察

- ・ 参加者全員が姿勢の大切さについての講義と個人毎の姿勢の再確認（二人ペアで）と、矯正方法などの実技指導を受けることにより、「若々しさは姿勢から！！」という講義のテーマに沿ってこれから積極的に取り組んで行こうと言う意欲が伺えた。



講義・実技指導の光景

