



中高年のための 免疫力アップ講座

新型コロナウイルスの感染拡大において、まだまだ緊張が続く中、
今、出来ることをしていきましょう！！
体操や呼吸を通じて、皆さまの本来の免疫力を引き出しましょう！！
体も心も楽に、毎日の生活がイキイキと出来るように♡
趣味や生き甲斐を続ける手助けになりますように☆◎☆

免疫力アップ
の為の！！

- 日 程 ①10/ 6(火) ピラティス
②10/15(木) ボディメンテナンス骨盤体操
③10/23(金) 笑いヨガとヨガ療法
- 時 間 ①③ 10:00～11:45 ② 13:30～15:15
(10分前から受付開始。75分体操、後半約30分はおしゃべりタイムです。)
- 場 所 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス 3F
①②軽運動室B 定員9名 ③音楽室 定員14名
福岡市南区高宮3-3-1 (西鉄天神大牟田線「高宮駅」西口すぐ)
- 対 象 40～80代の方 (先着順事前予約制)
- 持参物 フェイスタオル・水分補給・動きやすい服装・マスク
- 料 金 各1500円

お問合せは
お気軽にどうぞ

申込方法 お電話か、メールにて、
①お名前 ②電話番号 ③ご希望日 を、お知らせください。
主催：BodyWind 090-9797-2997 (平山) sumikya@ezweb.ne.jp

後援：福岡市(福岡市男女共同参画推進センター・アミカス)

※ アミカス入館の際は、マスクの着用をお願いします。体調のすぐれない方は、参加をご遠慮ください。

クラスでは

ピラティス

体幹トレーニングやインナーマッスル運動として注目されています。胸式呼吸を用い、体のバランス改善に効果があります。続けることで体型・体質の改善をしていきます。



ボディメンテナンス骨盤体操足からのほぐし、骨盤体操、体幹強化運動と、全身を動かしていきます。滞っているリンパや血液の流れを促進し、全身の環境を整え、免疫力をアップさせていきます。

笑いヨガとヨガ療法

笑いは免疫を高めることはご存知ですか？ ヨガ療法は、身体機能の回復を図るだけでなく、心の変化にも意識を傾けるクラスです。

クラス後のおしゃべりタイム

「心身の健康管理の支援」をテーマに、悩みの共有・情報交換・友達作りを目的に行っています。これを機に、一人で悩まず共有してみませんか？

講師

たがみ ひろえ

「Ito女子キレイ塾」主宰



ボディメンテナンス
骨盤体操担当

思春期に太った事から、自分自身の体型にコンプレックスを抱き、私のダイエットの歴史が始まりました。スポーツクラブに通い始め、エアロビクスと出会った事が私の転機となります。エアロビクスのインストラクターになり、その後ヨガ・ピラティスなど様々なジャンルを学び、各地のスポーツクラブや公共施設で運動指導に携わって来ました。今は、並行して女性の為のキレイと健康をテーマに、地元糸島でサークルを開いています。

オンラインでも開講中。

【資格】

Polestar Pilates(ピラティス国際資格) / 健康運動指導士 / ポルドブラ / シナプソロジー(脳内活性プログラム) / Pfilates(骨盤底筋体操)

【趣味】 宝塚観劇

【特技】 裁縫

ひらやま すみか

市民活動団体「Body Wind」主宰



ピラティス・
笑いヨガ・
ヨガ療法担当

ニューヨークにダンス留学し、劇団四季のライオンキングにチーター役として舞台に立ったり、ミュージカルダンサーに。舞台での怪我をきっかけにヨガやピラティスと出会い、その良さを伝えていきます。まずは、怪我や病気をしない身体作り、怪我や病気をしてもその体とうまく付き合う身体作りを目指しましょう！身体も心もリフレッシュするきっかけになれば♥と、願っています。

そして、今年は新型コロナウイルスを撃退したい!!

【資格】

Polestar Pilates(ピラティス国際資格) / インド中央政府認定 ヨーガ療法士 / 身体均整師(Body Designer) / フランクリンメソッド、エドゥケーター / キッズヨガ / マタニティーヨガ / 笑いヨガ / 小学校教諭 / 幼稚園教諭 / 保育士

【趣味】 和太鼓、朝ヨガ

【休日の過ごし方】 登山、ドライブ

皆様のお越しをお待ちしてます♥