



「からだバー®」講座 開催のお知らせ

眠っている身体機能を目覚めさせ、高めることができるエクササイズです。
無理なく自分のペースで行うことができるので、体力に自信のない方や運動が苦手な方でも無理なく始められます。実施した後は体が軽くなり、開放感を感じられます。
肩こり、腰痛の解消、転倒予防、疲労軽減、疲労回復などの効果を実感できる講座になっています。

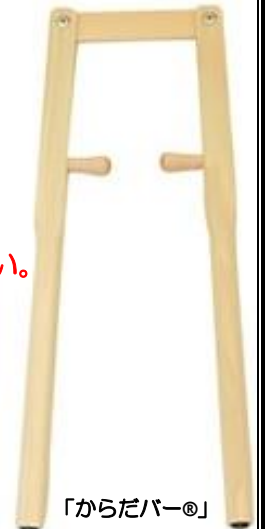
- と き 令和5年11月1日、8日、15日、22日
毎週水曜日の午後7時から午後20時30分まで（全4回）
- と ころ 池田町総合体育館 2階 多目的室
- 対 象 18歳以上の池田町民、池田町内に通勤・通学されている方
募集定員は10名です。「10月24日までにお申し込みください。」
参加希望者が少ない場合は中止にさせていただきます。あらかじめご了承ください。
- 参 加 料 1000円（保険料・施設利用料として）
※11月1日（水曜日）に体育館受付窓口でお支払いください。

持 ち 物 水分補給用の飲み物、汗ふき用タオル、ヨガマット
「からだバー®」は無料で貸し出しいたします。

講 師 吉田 景子さん 「からだバー® 1級指導者」

※お申し込みは、電話「572-0011」又は、総合体育館受付窓口にて承ります。

FAX「572-0123」でお申し込みの際は、住所、氏名、電話番号、FAX番号、年齢を必ず記入してください。



「からだバー®」

からだバー®の5つの効果

1. 肩甲骨・体幹の安定性が向上する
肩甲骨に焦点を置くことができ、それにつながる体幹の安定性が向上する
2. 固有感覚のアプローチを促すことができる
からだバー®を使用することで、バランスの取れた固有感覚を身につけることができる
（固有感覚とは、体の各部の位置や運動・動きの方向や速度に関する情報を伝えてくれる大切な感覚です）
3. エクササイズの方法が明確化する
からだバー®が目安となり、正しい動きやストレッチを効果的に行うことができる
4. 体のバランスが修正される
からだバー®を使用することで、からだのコントロール能力とバランス感覚が向上する
5. 木圧がセルフケアとなる
からだバー®の押圧効果により、血流が良くなり健康能力が高まる

池田町総合体育館「運動指導の日」

毎月1回トレーニングルームで、専門の指導員からトレーニング指導を受けることができます。

今後の予定 10月17日、12月19日、2月20日 13:30~16:30

11月21日、1月16日、3月19日 17:00~20:00（すべて火曜日です）