

## 【生涯学習】H26年度 県民講師チャレンジ講座「姿美人の基礎講座 ～正しい姿勢でキレイに、そして健康に～」を開催しました。

県民講師チャレンジ講座は、公募により県民自ら講師となり、講座を開催する事業です。

講座名 「姿美人の基礎講座 ～正しい姿勢でキレイに、そして健康に～」

講師名 清家 麻衣子 (Life Style アドバイザー)

日時 平成27年1月29日(木) 10時00分～12時00分

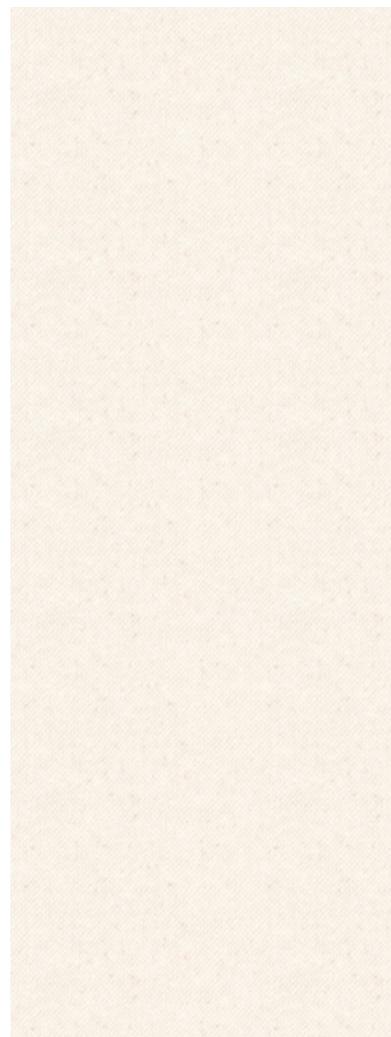


講師の清家さんは、美容と健康の専門家として、生活全般のアドバイザーをされています。より多くの方に「美しい姿勢」と健康の関係について知ってほしいとの思いで講座を開催されました。



講座の最初に、受講者それぞれの「姿勢と礼」を動画撮影して確認しました。また、悪い姿勢の例を座学で学びました。

その後、簡単な姿勢のチェック方法や、家庭でもできるエクササイズなど、これからも継続できるいろいろな手法を体験することができました。





講座の最後に、もう一度「姿勢と礼」を動画撮影して、最初の動画と比較すると、その違いに受講者のみなさんも驚いていました。

【講座に参加した方の感想より】

- ・具体的でわかりやすく、今後の生活に活かしていけそうです。
- ・自分と向き合うことの大切さがわかった。
- ・今まで正しい姿勢ではなく、楽な姿勢で過ごしてきたとわかった。
- ・自分の姿勢の現状がわかったので、今後気を付けたい。

清家さんの今後の講師としての活躍を応援しています！

[<< 戻る](#)

[↑ このページの上へ](#)

**アバンセ** 佐賀県立男女共同参画センター  
佐賀県立生涯学習センター

 [アクセス・交通機関のご案内](#) ▶

 [お問い合わせ/ご意見・ご要望](#) ▶

**アバンセ**  
佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815  
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)  
TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】[公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分  
日曜・祝日：8時30分～17時00分  
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)  
12月29日から翌年1月3日まで