

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や
PCを借りる

ホールや研修室を
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [令和元年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 県民講師チャレンジ講座「楽しくみんなで姿勢改善体操」を開催しました

令和元年度 県民講師チャレンジ講座

【楽しくみんなで姿勢改善体操】

※県民講師チャレンジ講座・・・県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

- 講座名 「楽しくみんなで姿勢改善体操」
- 講師名 伊東 洋子 (いとう ようこ)
- 日時 令和2年1月17日 (金) 10:30～12:00



講師の伊東さんは「きつい運動や強いマッサージで体調を整えるのではなく、体の筋肉をゆるめて、姿勢を改善するキラパタ体操（リンパケアの一種）を多くの人に知って欲しい。みんなで健康になって『健康県さが』を実現したい」との思いで、今回の講座にチャレンジされました。



最初に、伊東さんが医療関係のお仕事をされていた頃の経験を紹介されました。

「病気になってから病院に来る人が多いのですが、普段の生活で体をケアすることで病気を予防することができるし、その方が幸せな時間を長くすることができます」と、日常生活での体のケアの大切さを訴えられました。

その後、キラパタ体操の動き方や注意点を説明されました。「無理して胸を張らず、体の中の空間を意識する」などのコツを実際に体を動かしながら体験し、慣れてきたら音楽に合わせてみんなで動いてみました。

体操の後、お互いの立ち姿を確認すると、姿勢が良くなっているようでした。



後半では、参加者から体の悩みを聞き、それに合わせた体のケアを紹介されました。
講座の時間が終わっても、たくさんの参加者が伊東さんに、自分の体に合ったケア方法を質問されていました。

【参加者の感想より】

- 筋肉をほぐすことが大切だと知った。毎日少しずつでも体操を続けたい。
- 家でも簡単にできそうなところが良い。
- 無理はしないという考え方が自分に合っている。
- 軽い動きで無理がなかった。体操の前と後で違いを感じた。

今後の伊東さんの活躍を応援しています。

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



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

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

交通アクセス

お問い合わせ

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

[館内フロアマップ](#)



[施設利用の手続き](#)



[利用料金表](#)



[施設利用Q&A](#)



アバンセレストラン
「あいちゃん農園」
お問い合わせは
080-4312-4831