

事業名：登録団体支援講座	いつまでも元気に活動しよう
報告日：令和7年2月13日(木)	<b>姿勢改善体操講座</b>
開催日時：2月10日(月) 13時から15時	参加費：無料
対象者：なか区民活動センター登録団体	講師：なかく街の先生『骨格から整える姿勢指導』 杉原宏昭さん
参加者：19人 横浜英語サロン・ヨコハマ野外スケッチ会・ パッチワーク友の会・神奈川県漢詩連盟・ スクラブル愛好会・蒼昊美術會	開催場所：なか区民活動センター

☆講座の様子☆

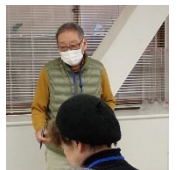
登録団体向けの支援講座「姿勢改善体操講座」を行いました。

講座ではまず参加者がモデルになり、講師が肩甲骨や骨盤の左右の位置を示して参加者全員で身体の歪みを確認しました。その後2人一組になり、それぞれの身体の歪みを確認。和気あいあいとした雰囲気での自分の普段行っている体操について話すなど自然と参加者同士の交流が生まれました。

姿勢を良くする簡単な体操や、丸めたバスタオルを使い寝

た姿勢で出来る簡単なストレッチ方法など、参加者それぞれの身体の悩みに寄り添った具体的な説明に合わせて体操を行いました。骨格標本を使った説明もわかりやすく、参加者大満足の講座となりました。

体操の講座後、参加団体の代表者が詳しい活動紹介とPRを行いました。参加者もそれぞれの活動に興味を持った様子で、展示中の作品を鑑賞するなど交流が深まりました。



▲街の先生の杉原宏昭さんが体操を指導している様子

登録団体の代表が活動紹介をしている様子▲

参加者アンケート集計

評価：よく分かった17人 もっと知りたい2人  
(複数回答)

今後参加したい講座：

- ・団体の活動紹介を兼ねて1日教室 ・スマホ
- ・脳トレ ・認知症予防 ・アート ・体操

受講前の悩み：

- ・首 ・腰 ・膝 ・足の悩み ・身体の歪み
- ・体幹を鍛えたい ・サポーターをどう使用するか

受講前の悩みの解決方法：

- ・肩甲骨を両手を円を描くように動かす事で筋肉が柔らかくなり徐々に改善する。
- ・歪みと反対側に無理がない程度に傾ける

講座の中でもっと聞きたかったこと、講師への希望

- ・冷えやむくみを治すには？ ・疲れやすさは姿勢改善で良くなるのか

感想・ご意見

- ・とても先生が優しくとても楽しかったです
- ・とても良かった。改善方法がわかった。
- ・今まで痛みと骨の歪みの関係性を考えませんでした。今日の講座受講で知ることが出来ました。ありがとうございました。
- ・骨のなりたちが少しわかった
- ・面白かったです
- ・本当に楽しく、身体の悩みをわかりやすく説明して下さいありがとうございました。
- ・身体の姿勢を考える機会になりました。お話を聞き健康であることを考える機会になりました。ありがとうございました。
- ・わかりやすく良かった。楽しく参加出来ました。
- ・健康に気をつけようと思った。歪みを治そうと思った。