

指導(活動)分野	骨格から整える姿勢指導	指導 披露 講義
ふりがな	すぎはら ひろあき	登録番号
氏名またはグループ名	杉原 宏昭	G - 16
指導(活動)内容	・骨格(人の身体の206個の骨の構成)の状態で見える健康観察	
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け 中級者向け 上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・フレームセラピスト養成講座常任講師(30年) ・高齢者の生活向上(機能訓練等)の企画・運営・指導 ・3歳から楽しく体感を鍛えるスポーツ教室の企画・運営他	
経費	・指導(活動)料 なし	・材料費 なし 交通費 実費

【プログラムの一例】

骨格から整える姿勢指導

定員:10~20人 所要時間:90~120分

- ① 骨格ドック®(検査)で体幹チェック
- ② セルフケアの方法指導
- ③ 質問タイム

「3歳から始められる子供の姿勢教室」

- ① お子さんの歪みを確認します
- ② 簡単な動作で復元する方法をお教えます



【街の先生からひとこと】

正しい姿勢に戻る事は血行を良くします(健康の基本)。
レントゲンに写らない紙一重の歪みを見つけて体の不調がわかります。
身体の根幹である骨格を見直して快適な生活を送りましょう。