スポーツ情報誌

Tajimi City Sports Information Magazine

TAJIMI AMATEUR SPORTS ASSOCIATION

発行/多治見市ズボーツ協会 多治見市笠原町2072-5 笠原体育館内 TEL.0572-43-6285

多治見市スポーツ協会 Q



令和6年度 多治見市生涯スポーツセミナー

2月8日生 14:00~15:30

バロー文化ホール (多治見市文化会館) 2階 大会議室

参加無料

お申し込みは **場場で** 電話(☎43-6285) **回答式** またはインターネットから

CUNTENTS

4.EJ48 WLZ1

生涯スポークセミナー
スポーツ協会だより 2、3
種目協会だより 4
スポ少だより、スポ推だより5
感謝と挑戦のTYK体育館だより6
屋外スポーツ施設だより7
公民館健康だより 8
多治見市からのお知らせ9
笠原体育館だより10、11
スポーツ指導者養成講習会 12

~心と体の健康を作る姿勢~

よく「姿勢が悪い」「背筋を伸ばして」と言われますが、姿勢が良くないとどんなことが起きるか、考えたことはありますか。

パリオリンピックで金メダルを獲得した陸上女子やり投げの北口榛花選手が試合中寝そべっているのは、背筋を伸ばすためだと言われています。このように、姿勢とスポーツ、姿勢と健康は非常に密接につながっています。

今回の講演では、セルフチェックをしながら自分の姿勢を見直し、実際に 簡単なエクササイズをおこないながら、健康に保つヒントを考えます。みな さまお誘いあわせの上ぜひご参加ください!

調師 清水哲也(しみずてつや)

鍼灸整体院meguru院長 鷺沼カイロプラクティック鍼灸院代表 放送大学「姿勢と健康」講師

成長期に過度な運動 (バスケットボール) により 育椎分離症・すべり症になる。 その後10年以上、日常的に腰痛に悩まされていたことがきっかけで、姿勢について学ぶ。 以後、整体師として活躍する傍ら、姿勢教育指導士として「姿勢が変われば、人生が変わる」をモットーに、各種講演会や教室等で姿勢の大切さを伝えている。



※掲載するすべてのイベントにつきましては、内容が中止・変更 となる可能性があります。詳細はスポーツ協会または主催者へ お問合せください。



2024年12月1日