

第2回 伊豆市商工会女性大学

知っておくと得をする最新健康理論

からだオーダーメイドトレーニング

健康体操教室～筋膜リリース^{※1}～

いつまでも！女性らしい姿勢であるために…

さすったり、ほぐしたり、からだを温めたり無理をしない講習会です！

日時 令和元年9月26日（木）19時～

場所 修善寺総合会館 大研修室

伊豆市修善寺838-1

講師 望月美春氏

(有)コムネット専務取締役 代表トレーナー・健康運動指導士

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、飲み物

伊豆市女性部では、年4回程度、女性ならではのおもてなし講座「女性大学」を開催しております。

本年度、第2回目は、日常生活や仕事での身体の緊張、同じ姿勢からくる歪みを改善していく方法を学びます。

体の縮みを緩ませることで気のめぐりも良くなり体のリリース（解放）だけでなく心の解放にも繋がります。

是非ともご参加くださいますようお願い致します。

★お申し込みは、9/20（金）までに各支所女性部担当までお願いします。

土肥支所	98-1185
天城湯ヶ島支所	85-1510
中伊豆支所	83-0014
修善寺支所	72-2111

※1筋膜リリースとは…筋膜とは筋肉を包んでいる膜で身体全体にはりめぐらされている。筋膜のよじれやねじれを解消して、正しい筋と筋膜の伸長性と筋肉の動きの回復を促すのが筋膜リリースです。