

自分でできる！骨盤調整術

提案年度：令和3年度

(福祉・保健 - 健康維持・美容保持)

登録者No. 74

ねらい： その不調は骨盤のゆがみから来ているのかも知れません。自分で骨盤調整をする方法を身につけ、ゆがみのない毎日を過ごしませんか？

内容： 自分の骨盤の状態を把握し、自分自身に一番合っている骨盤調整の方法を習得します。簡単なストレッチとエクササイズを行うことで、おなか周りがすっきりして代謝も上がります。腰痛・むくみ・尿もれ等の予防と解消も期待できる内容です。

対象： 問わない

会場： 20人程が横に慣れる場所

小・中学校： 可
での開催

必要機材： ヨガマット(なければバスタオル)

曜日： 平日

時間帯： 午前・午後

費用負担： - (内訳：)

時間/回数： 80分 / 1回

定員： 20人

謝礼： 交通費・弁当代程度

備考： 調布の産婦人科クリニックでの骨盤ケア担当、スポーツクラブでの骨盤調整プログラム作成、立川市内で骨盤調整サロン運営