

高洲CC主催「女性のための眠りにつなげるボディメンテナンス」ご案内

高洲コミュニティセンターでは、いろいろな教室を開催しております。今回の高洲CC活動レポートでは、1階大広間で行っている「女性のための眠りにつなげるボディメンテナンス」をご紹介します。ほぼ毎週、月曜日の夜、午後6時40分から午後7時50分まで行っています。

タイトルの通り、この教室は女性限定で開催させて頂いております。現在の参加者は、40代から70代までと幅広く、皆様、じっくりと身体を動かしています。

講師の大竹先生から皆様へのメッセージです。
『まず血行を良くして、本来のパワーを取り戻すために自分自身の体に向き合っていきます。体全体の筋肉のコリをほぐすことによって、脳内に集中していた血液を流し副交感神経に働きかけ、ゆったりとした呼吸と共に深い眠りに誘います。睡眠がしっかり取れないと、身体がダルく動かないだけでなく、免疫力も落ちます。食事」「運動」「睡眠」の3つの柱が身体のバランスを作っていますから、睡眠をしっかりと取れるようにしていきたいですね。』



ご指導は
大竹真実先生です。
(美浜区人材バンク登録者)
(千葉市教育委員会
スポーツコーディネーター)

この教室の参加料は、「1回につき1,000円」となっています。毎週出席できなくても大丈夫です。ご都合の良い日だけご参加ください。詳しくは、館内に置いてあるチラシをご覧ください。お申し込み・お問い合わせは高洲CC事務所までどうぞ。