

スマイルなんぶ通信 No.86

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回は「アルカディア課」です。

『4月からのNEWレッスン ・ 肩・腰・膝の体操教室』から・・・

ボディキネシス®（機能改善体操）とは？

自分で腰痛や膝痛、肩こりを解消したい・・・

自分で姿勢を改善したい・・・

自分で簡単な体操やストレッチ、筋トレをすることで解消できたら・・・

いつまでもハツラツと元気に過ごしたい！

「自分の健康は自分で守る」「自分の身体は自分で整える」

こんな想いをかなえてくれるのが『ボディキネシス（機能改善体操）』です。

4月から、このボディキネシスを取り入れた、『肩・腰・膝・体操』がアルカディアスポーツセンターの教室事業に新しく加わります！！

どうして〇〇が痛いんだろう？なぜ、動きにくいんだろう？

☆ どうすれば動きが楽になるのか？

☆ どうすれば動きが安定するのか？

☆ どうすればスムーズに動けるか？



「簡単にできる」「短時間でできる」「どこでもできる」体操を通して、身体の捉え方を変え、身体に対する認識、意識、感覚を取り戻していくのが目的です。

運動を通して、楽しく！心地よく！コミュニケーションを高めながら、「〇〇したい」という意欲につながればいいかなと考えています。