

## 持ち物、その他について

- 1 水着・スイミングキャップ・タオルなど  
※スイミングキャップは窓口で販売もしています。
- 2 講座終了後の遊泳はご遠慮ください
- 3 「会議室」の開催日は、体を動かしやすい服装でお越しください。※水着は不要です。

## 指導内容 水曜日（14：00～15：30）

股関節、膝関節に不安がある方におすすめの水中ウォーキングです。水の支え、浮力、抵抗を利用し、各関節を動かし、体幹を意識させスムーズな歩行へ導きます。

回	月 日	内 容
1	9月13日	今の姿勢、肩甲骨の状態を感じましょう。
2	9月20日 【会議室】	肩甲骨と骨盤と姿勢との関係。
3	9月27日	肩甲骨の動きをスムーズにしましょう。
4	10月 4日	骨盤の左右の歪みを整えましょう。
5	10月11日 【会議室】	呼吸と背骨の関係。
6	10月18日	骨盤、股関節を動かしましょう。
7	10月25日	脊柱の回旋を意識して歩いてみましょう。
8	11月 1日	体幹を鍛えましょう。
9	11月 8日	足関節を動かしましょう。
10	11月15日	正しい姿勢、歩き方のまとめ。

※上記の内容については変更する場合がありますのでご了承ください。

講 師 NPO法人 健康支援エクササイズ協会

