

まちの先生講座 講座企画書

講師名 谷 鐵太郎

講師紹介（自己紹介）

1978年 健康体操を考察。県西部地区に普及活動

講座名 [躰道健康整体体操] 運動による心身の健康管理

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

基礎体力はスポーツの為のものではなく、日常生活に必要な余力ある健康体力を維持し、免疫力を高めなければなりません。それには無理なく楽しく継続できる整体体操をお勧めします。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

【1回目】

- ①身体の歪みの有無（ヘルシーボディチェック）8法紹介
- ②腰椎5つの整体運動
整筋3動作、整骨3動作、リラックス2動作

【2回目】

- ①股関節 歪みの有無を確認
- ②股関節の整体運動

【3回目】

- ①骨盤の歪みの有無の確認
- ②骨盤の整体運動とまとめ
- ③正しい姿勢と歩き方

受講者に持参してもらう物

その他（使用する教材など）