

## まちの先生講座 講座企画書

講師名 小川 悠

講師紹介（自己紹介）

姿勢矯正、エクササイズ、インストラクター、整体師をやっています。



講座名 姿勢教室・一生歩ける身体づくり

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）

姿勢を整えて、まずは痛みのない体を目指します。  
日常の意識を変え、今よりもっと自分の体を大切にできる講座にしたいです。

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】

- ・写真撮影・自分の体を知ってもらう
- ・正しい骨の位置や、体の使い方を知って、痛みの原因を知る
- ・セルフでできるストレッチやエクササイズ指導

### 【2回目】

- ・1回目のおさらい
- ・更に細かく、日常の動きのチェック、体の使い方
- ・ストレッチとエクササイズ
- ・写真撮影

受講者に持参してもらう物

- ・ヨガマット・水分・汗ふきタオル

その他（使用する教材など）

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や、作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたら、ご提供ください。