

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）

近隣の市の公民館・体育館・武道館等で指導しています。

講座名 運動による健康管理を 健康整体々操教室

PRポイント

運動による健康管理を行うためにさまざまなことを学びましょう。

講座内容

【1コマ目】

全3回で下記のことを学びます。

1. 姿勢を正しく整える体操
2. 心身のストレスを解消体操
3. 腰痛等の各部の運動療法
4. 身体の運動機能を高める体操
5. 呼吸整体法

5つの運動法で心身を整え自然治癒力を高める。

【2コマ目】

同上

【3コマ目】

同上

受講者に持参してもらう物

タオル

使用教材