

風の子通信

2022年度版 2022年11月



2022年第2回,第3回
風の子会員向け講座

リラクゼーション講座

今年度の会員向け講座として、5回コースになる仲主静子先生のリラクゼーション講座に関して報告いたします。第2回を令和4年9月10日(土)第3回を令和4年11月3日(木・祝日)に開催しました。

仲主先生はハンドマッサージ、健康体操などいろいろなことを勉強されて、オリジナルのリラクゼーション方法を考案されています。体はバランスが大事で体幹を鍛える必要があります。正しい姿勢は、両足を拳一つ分あげ、丹田と親ゆびの付け根を意識して爪先が少し見えるくらいの所で体を起こす。

歩くときはそのまま前のめりになり踏み出しながら、かかとから爪先と踏んでいくと痛みのない安定した歩き方ができるそうです。



また、丹田の横の腸を押してはじけ返るようにすると便秘防止になるそうです。



そのほか、腕の体操、スクワットなどを教えて頂き、最後にタッチケアによる手のマッサージと背中ケアをやりました。皆、穏やかな時を過ごすことができました。

次回は、令和5年1月14日(土)10時~です。

初めての方も是非一緒に参加して自分のカラダとココロを整えてみませんか？
お待ちしております。