

「筋膜と呼吸を整え身体の不調を改善」 を開催しました!

平成31年3月2日(土)に藤沢商工会館ミナパークにて、第3回健康増進セミナーを開催しました。
このセミナーは、健康の維持・増進を目的として開催しており、今回は身体の不調を改善するためのポイントについて、筋膜や正しい呼吸法に関する講演と最新のエクササイズKAZEの実践を通して学びました。

講演

筋膜と呼吸のはたらきから、 最新の健康法を考える

正しい姿勢をつくるために重要な赤ちゃんの呼吸法や筋膜の癒着を改善するために水分補給の重要性や筋膜リリースの方法についての講演をいただきました。



澤木 一貴 講師



杉岡 久美子 講師

運動1 姿勢を整えるエクササイズ

皆さん、ご自身の無理のない範囲でストレッチやスクワットを行い、日ごろの生活で凝り固まった身体を気持ち良くほぐされていました。



運動2 リフレッシュエクササイズ KAZE

きれいな筋膜、しなやかな筋肉をすることにより身体の歪みや姿勢を改善する最新のリフレッシュエクササイズに取り組み、全身を使ったさまざまなポーズをとりました。



ご参加いただいた方 からの感想

～当日アンケートより抜粋～

- 少しでも運動不足を解消するため筋膜と呼吸を意識しながらリフレッシュエクササイズKAZEを実践していきたい。筋膜を伸ばすことで、体がほぐれたことを実感しました。(40歳代女性)
- 健康に関することはとても大切なことだと思います。専門家を招いていただき、その方のお話を聞くことができるのは貴重な機会だと思います。(50歳代女性)
- エクササイズは少し大変だったが、やった後気持ちよかった。(30歳代女性)