

# 【くらしき市民講座】コアトレ

～ほぐして癒す心とカラダ～

令和3年度

第2・4(金)

13:30～15:00



**10月8日(金)、【くらしき市民講座】の「コアトレ～ほぐして癒す心とカラダ～」講座がスタートしました。くらしき健康福祉プラザの健康づくり事業と庄公民館との連携講座で健康の維持・増進を目指します。今回は全2回での開催です。**

**講師は、くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業 健康運動指導士の 古川先生、栗原先生、看護師の塚本先生です。**

**体の奥にあり支えて安定させる筋肉「コア(横隔膜・多裂筋・骨盤底筋群・腹横筋)」を鍛えることで、姿勢がよくなり深く呼吸ができるそうです。また、ひざ・腰・肩を体幹で支えることで体の負担を減らしていきます。初めにゆったりとした音楽をききながら、健康状態チェックを兼ねて全身や顔の筋肉をほぐしていきました。次に、呼吸を止めない様に、表面だけでなく奥の筋肉も意識しながら筋肉を刺激していきます。また、講座の中ではストレッチポールという筒状の道具やボールを使用します。道具を使用した際に正しい姿勢になっているか先生が一人ひとり見て回り丁寧に指導してくださいました。**

**講座後に受講生の方から「体が少し軽くなった」「姿勢がよくなってる」といった感想が寄せられ、講座内でしっかり体をほぐし、リラックスできたようです。**