

わかくさ女性学級

開催日時：令和7年9月25日（木） 午前10時00分から12時00分	～第6回講座～ 「姿勢バランスと健康」 ～姿勢知識で健康を目指す～
対象者：花巻市わかくさ女性学級	
開催場所：生涯学園都市会館（まなび学園）	

講座の様子

- ・今年度6回目の「わかくさ女性学級」は、花巻市生涯学習講師、姿勢科学士、健康マスターの浦田志津子氏をお迎えし、「姿勢バランスと健康」講座を実施しました。
- ・初めに、姿勢は健康と深い関係があることを教えていただきました。姿勢のゆがみは腰痛や肩こりなど身体の不調、病気の原因にもなりかねない。自分の身体の声聞きながら判断してほしいとお話されました。
- ・次に浦田氏が参加者の姿勢チェックを行い、肩の高さが同じかどうか確認しました。高さが違うと、姿勢が歪んでいるということ。右肩上がりは左腰が左方に出て歪む、日頃から自分の姿勢を正す方法として、バスタオルを丸めたものを腰の下に入れて仰向けに寝ることや、あぐらや横すわりよりも正座がよいことなどを教えていただき、日々の生活の中に取り入れて、姿勢バランスと健康を保ってほしいとお話されました。
- ・受講者からは「姿勢はとても大事なことがわかりました」「具体的な例のお話があり、とてもわかりやすく勉強になりました」「お話もゆっくりで、聞きやすかったです」「正しい姿勢を心掛けたいです」等の感想がみられ、大変好評でした。

