



山梨県介護福祉士会

甲府ブロック 主催

腰痛予防に効果的！！ピラティス

ピラティスの効果

ピラティスの6つの効果

- ①一人一人に合わせた運動
- ②体感を鍛える
- ③姿勢改善
- ④実際の動作に近いエクササイズ
- ⑤自宅でも簡単に出来るエクササイズ
- ⑥呼吸法による心身のリラクゼーション

運動機能の向上やADLの向上にもつながります。
転倒予防、腰痛予防にも効果的です。

◆講師：飯島 心 氏 (ソーシャルピラティスト)
ココロエクササイズ スタジオ旭 代表

◆日程：平成30年 3月 15日 (金) 19時～20時30分 (受付18:30～)

◆場所：甲府市内 (多目的室) 会場が決まり次第ご連絡いたします。

◆参加費：会員500円 ・ 非会員、一般 1,000円

◆持ち物：ヨガマットまたはバスタオル。

◆申込方法 FAXにてお申込みください。

山梨県介護福祉士会事務局

FAX055-267-6955

◆生涯研修手帳をお持ちの方はご持参下さい。

— . — . — . — . — . 参 加 申 込 書 . — . — . — . — .

施設名

お名前

会員の方は会員番号

〒

住 所

連絡先 (自宅・携帯)

◆問合せ先：山梨県介護福祉士会事務局 (久保寺) 055-282-7433

(平日 10時から16時まで)