

ゆっくり、じっくり、ツボケア

<<わたしにふれる・わたしをほぐす>>

「ツボ(経穴)ってよく聞くけどなんのことなの?」

「押してみるけど、あっているのか自信がない。」

この講座では、そんな疑問にお応えしながらツボを用いたセルフケア方法をお伝えします。

ツボを押した時の「響き」などを感じていただきながら、じっくりゆっくりと自分のからだをほぐしていきます。

[毎回お伝えすること]

- ・心地よくセルフケアできるコツ
- ・簡単なストレッチや呼吸法

[持ち物] リラックスできる服装。スカート、ストッキングは不可。

タオル・飲み物。4回のみ、鏡(自立できるもの)。

日 程	内 容
第1回 1月25日(金) 19:00~20:45 4階 和室	〈肩・腕〉 頭の重さはおおよそ5キロ。 首・肩・腕のコリは、2足歩行になった人間の副産物かもしれません。 ★こんな方にオススメ 肩コリ、首コリ、腕がダルい、緊張感が抜けない、呼吸が浅いなど。
第2回 2月15日(金) 19:00~20:45 4階 和室	〈ひざから下〉 血液の70%は下半身(へそから下)に集まっていると言われていています。 足裏やふくらはぎの血流をUPさせると、全身の血行をよくすることにつながります。 ★こんな方にオススメ 足の疲れ、冷え、むくみ、つる、腰の痛み、生理痛など。
第3回 3月1日(金) 19:00~20:45 4階 和室	〈お腹・腰〉 腹部には、自分の体の状態を感じとり、調整できるポイントがあります。 例えば胃痛、下痢、便秘といった内臓の状態や、 ストレスなどといった精神面の状態も、お腹にあらわれます。 ★こんな方にオススメ 心配事が多い、不安感がある、胃の調子が悪い、 下痢、便秘、腰がだるい、重い、など。
第4回 3月22日(金) 19:00~20:45 4階 和室	〈頭・顔〉 頭は、脳や目・耳・鼻などの重要な感覚器官の集まる部分。 そこをほぐすことで深いリラックス効果が見込まれます。 ★こんな方にオススメ 眼の疲れ、鼻づまり、血色の悪さ、眠りが浅い、ストレスや自律神経の乱れによる不調(イライラ・不安感・のぼせ・ほてり)など。



講師:小栗 一紅(おぐり かずえ)

推拿(すいな)整体師/俳優

バレエ・太極拳・心理学など、様々な身体技法や心とからだのつながりを学び、俳優養成所やワークショップの講師としてそれらを活かしたレッスンをを行う。2012年推拿の整体学院を卒業後、「らくなからだ琉」を開く。

超ゆっくりジョギング 実は走ってみたいあなたのキッカケに

<<新しい視点で、走る=リラックス>>

まじめな人ほど思い込みがち「走る=頑張る」をマインドチェンジ。

ランニングをリラクゼーションへと導く、人本来の体と心の動きをお伝えします。

ポイントは、全く苦しくならない速度とフォーム。辛くないから始めやすい&気持ちいいから続けやすい。

普段まったく走らない方から、なかなか続かなかつたり、疲れや悩みを抱えているランナーさんにもおすすめです。

[毎回お伝えすること]

- ・超ゆっくりジョギング
- ・簡単セルフ整体
- ・水の飲み方や食べ方のお話

[持ち物] 動きやすい服装、タオル、飲み水。4回のみ、動きやすいシューズ、防寒具。

※板張りのため冷えが気になる方は、厚手靴下など防寒具をご用意ください。

日 程	内 容
第1回 1月29日(火) 19:00~20:30 地下1階 多目的ルーム	〈超ゆっくりジョギング、マインドチェンジとは?〉 「走る=頑張る⇒緊張」の思い込みを、頑張らない走り方で上書きします。 こんな速さでもいいんだという安心感が、血行&脂肪燃焼をより促進。 心と体がほっこりしてきたら短時間でもOKの、お風呂感覚のジョギングです。 室内をゆっくりと一緒に走ってみます。非常にゆっくりなのでシューズの必要はありません。
第2回 2月5日(火) 19:00~20:30 地下1階 多目的ルーム	〈楽な動き作りI〉 「指にはもうひとつ関節がある?」 指と胴体の動きはつながっています。指を長く使いこなせば、全身の動きがなめらかに。 「お腹を広く柔らかく使おう」 固いお腹は、猫背や腰痛の元。お腹の緊張をほぐす体幹エクササイズで腰周りをスッキリと。
第3回 2月12日(火) 19:00~20:30 地下1階 多目的ルーム	〈楽な動き作りII〉 「がんばらない腕振りとモモ上げ」 力強い腕振りや腿の上げ下げは、肩コリや姿勢崩れの元。末端の筋力に頼らず体の中心から全身を軽やかに動かしましょう。
第4回 2月23日(土) 14:00~15:30 ドーンセンター周辺コース ※雨天時は室内講座のみ	〈屋外で楽しむ、超ゆっくりジョギング実践編〉 ドーンセンター周辺のコースで、徒歩とお話をおりませ、合計1.5kmを 景観を楽しみながらゆっくりと進行します。 お手洗い休憩もあり、初心者でも安心してご参加頂けます。 雨天時は、室内にて「靴の効果的な履き方選び方」「着地衝撃を和らげる感覚と動き作り」をお伝えします。 ※この日のみ、動きやすいシューズ、手袋など防寒具もお持ちください。



講師:森 良太(もり りょうた)

フルからウルトラマラソン、トレイルランまで幅広く活動。無理なく楽しくをモットーに生涯ランナーを目指している。

主な競技実績

第66回福岡国際マラソン選手権大会出場

山口萩往還マラニック140kmの部 2連覇 大会記録保持者