

今TVでも話題の!!

きれいな姿勢で美しく!



こんにちは。花と緑に囲まれた公園墓地エンゼルパークスタッフの内堀です。卒業・進学の間際になりました。寒さや、忙しさで身体にチカラが入っていませんか? 姿勢の悪さが集中力や運動パフォーマンス、そして健康にも影響してきます。当日は、二部構成で美姿勢ストレッチ&お抹茶お菓子ティータイムを小さいお子様からお年寄りの方まで気軽にご参加いただけるイベントのご案内です。これから迎える春に、いつまでもきれいな姿勢で、美しく! 過ごせよう...元気な身体づくりを一緒にしましょう!

一部 美姿勢ストレッチ

- 美姿勢 = S字になるためのストレッチ、それが『S-レッチング』健康にも美容にも必要なのは正しく美しい姿勢です。
- あなたの姿勢はどうですか? たかが姿勢...と思いませんか?



楽な姿勢でいると猫背で歪んだ体になり筋肉が硬くなり、やがて、肩こり、腰痛、ひざ痛などの症状がでます。あなたの姿勢はどうですか? 内臓を正しい位置に戻してあげましょう。体をほぐして、伸ばして、元気できれいな体を手に入れませんか?

- 体験された方の声... 「楽しくてわかりやすく、家でもまたやってみようと思いました。」と喜ばれています。

わだかずや
講師: 『和田一也先生』
ストレッチトレーナー
美姿勢インストラクター
「スリーエス長野店代表」
長野市吉田 5-10-38



二部 お抹茶&お菓子

「堀川 知恵子様」
満願寺ご住職様の奥様



● 満願寺 (まんがんじ)
長野県上田市山田1093

「満ちたりた心で願う祈り寺」として建てられました。堀川住職は「薬師会で、般若心経の勉強会や座禅、写経も希望者を募って行い、また、護摩をたく時も参拝に来ていただけたら」とお寺の復興に意欲的です。当日は奥様に、お抹茶を点ていただき召し上がっていただきます。お寺にある、十王仏の由来もパネルでお話ししていただきます。体のストレッチ後の心のストレッチに...

- ◆ 日時 : 3月13日(日) 9時30分~12時
- ◆ 場所 : 花と緑に囲まれた公園墓地
「エンゼルパーク上田」
上田市小牧 846
- ◆ 参加費 : 1,500円 (講師代・お抹茶・お菓子付き)
- ◆ 持ち物 : タオル 動きやすい服装でお越しください
- ◆ 定員 : 12名
(定員になり次第締め切らせていただきます。)
- ◆ 申込み締め切り : 3月6日(日) *水曜休園日
- ◆ お申込先 :  0120-516-514
E-mail : info@angel-park.jp

担当 : 内堀 綾