

中央公民館で、リンパコンディショニング体験講座を、開催しました。

講師は健康運動指導士の酒本 尚美さん。申込みが多数だったため、当初の予定のより日程を増やし、延べ19の方が受講されました。

コンディショニング(体調改善運動)の基本として、「さする」「押し動かす」「脱力し小さく揺らぐ」「意識を向けない」ということ、その結果リンパ環流が整うことなどの講話の後、自分自身で整えることができるよう実践で学びました。参加者アンケートでは、短時間で驚くほど体が柔らかくほぐれた、先生の話がわかりやすく身につくように感じたなどの声がありました。

