

# 美しい姿勢講座

全3回

猫背やストレートネックの方、肩こりや腰痛などの悩みを持つ方が普段の姿勢を見直し、正しい姿勢の保ち方を学ぶことで健康的に生きていくための身体を身に付けましょう。

第1回 10月2日(水)  
18:30-20:30

姿勢が悪いとどうなる？  
健康上のデメリット

健康科学部 静岡理学療法学科  
准教授 中村浩一

第2回 10月9日(水)  
18:30-20:30

あなたの姿勢は正しいですか？  
美しい姿勢を学ぶ

健康科学部 静岡理学療法学科  
准教授 中村浩一

第3回 10月16日(水)  
18:30-20:30

美しい姿勢の維持を  
習慣づけるトレーニング法

健康科学部 静岡理学療法学科  
准教授 栗田泰成

会場 有度生涯学習交流館 (静岡市清水区草薙一里山3番1号)

受講料 無料

申込方法 お電話にて有度生涯学習交流館へお申込みください。

054-345-4886

令和6年9月6日(金)  
10:00より受付開始。

定員 どなたでも 30名

(先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます)  
※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用いたしません。

# 美しい姿勢講座

全3回

## 〈第1回〉姿勢が悪いとどうなる？健康上のデメリット

10月2日(水)  
18:30～20:30

姿勢と健康の関係性について学ぶとともに、「肩こりの予防」について、セルフケアを中心に実技を交えて行います。

健康科学部  
静岡理学療法学科  
准教授 中村 浩一

## 〈第2回〉あなたの姿勢は正しいですか？美しい姿勢を学ぶ

10月9日(水)  
18:30～20:30

正しい姿勢がもたらす効用について学ぶとともに、「腰痛の予防」について、セルフケアを中心に実技を交えて行います。

健康科学部  
静岡理学療法学科  
准教授 中村 浩一

## 〈第3回〉美しい姿勢の維持を習慣づけるトレーニング法

10月16日(水)  
18:30～20:30

正しい姿勢、美しい姿勢を維持・改善するためのトレーニング方法を実技を交えて行います。この講座をきっかけに運動を習慣化していきましょう！

健康科学部  
静岡理学療法学科  
准教授 栗田 泰成

### 持ち物

(受講者の方は右記を持参してください)

ヨガマットもしくはバスタオル、汗拭き用のタオル、飲み物、動きやすい服装、運動靴(室内用)  
※講座では、簡単な運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください。  
※転倒を防ぐために、スリッパではなく室内用の運動靴をお持ちください。

## 申込方法 ※お電話にて有度生涯学習交流館までお申込みください。

電話申込

054-345-4886(有度生涯学習交流館)

到着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます。  
※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用いたしません。

令和6年9月6日(金)  
10:00より受付開始。

## 会場案内図

### 有度生涯学習交流館

指定管理者 清水区生涯学習交流館運営協議会

〒424-0884 静岡市清水区草薙一里山3番1号

TEL. 054-345-4886

URL

<https://www.sgg-shimizuku-shizuoka.jp>

バス

JR草薙駅南口より  
三保草薙線「一里山」下車(徒歩約4分)

徒歩

静岡鉄道 御門台駅より約2分

