

平成28年度

いきいきプラザ一番町

フェルデンクライスメソッド 身体調整体操



フェルデンクラウスメソッドは、小さくて心地よい動きを通して、全身の骨格や神経系を介して脳を活性化させることができる方法です。このレッスンで、より自然で質の高い動きを身につけることを学びましょう。

***** どのようなことするの? *****

座位又は横になった状態等から、講師の言葉の指示で動きますが、すべてご自分のペースで楽な心地よい範囲で行うので、無理なくできます。そして「なるほど!」を実感できると思います。まずは一度体験してみましょう!

***** 効果はあるの? *****

腰や肩や膝などが痛い方は、普段無意識のうちに余分な力を使っている可能性があります。余分な力を使わず効率よく体を動かすことを学ぶと、心身の余計な緊張が解消され、無理なく体が動かせるようになります。

講師：湊 美勝先生（フェルデンクラウスメソッド施術者）

対象：65歳以上の区民の方

定員：15名

会場：いきいきプラザ一番町2階多目的室

費用：無料

日程の詳細は裏面をご覧ください

持ち物：タオル、手ぬぐい等

日時：毎月第2・4水曜日 13:30~15:30

※事前に予約が必要です。

※動きやすい服装でお越しください。

お問い合わせ・ご予約は・・・社会福祉法人 東京栄和会 いきいきプラザ一番町

TEL 03-3265-6311

※この事業は千代田区一次予防介護予防事業のひとつとして実施しています。



フェルデンクライスメソッド 平成28年度日程表



| | | | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4月 | 13日 | 27日 | 10月 | 12日 | 26日 |
| 5月 | 11日 | 25日 | 11月 | 9日 | 23日 |
| 6月 | 8日 | 22日 | 12月 | 14日 | 28日 |
| 7月 | 13日 | 27日 | 1月 | 11日 | 25日 |
| 8月 | 10日 | 24日 | 2月 | 8日 | 22日 |
| 9月 | 14日 | 28日 | 3月 | 8日 | 22日 |

※基本は毎月第2・4水曜日13：30～15：30の実施です。

※11月23日は祝日ですが、開催いたします。

