



# 猫背改善教室

～ 身体を伸ばせば気持ちスッキリ！～

日時 ◆ 2020年11月20日(金) 15:00～16:00 ◆ Zoomによるオンライン講座

対象 ◆ 学部生・院生 定員20名(申込み切11月18日(水)) 参加費 ◆ 無料

- ① 皆と一緒に体操すると、効果がアップ！
- ② 着座の簡単な体操で、いつのまにか猫背改善
- ③ 体の歪みと気分の波の関係について学べます

お申込は申込フォームから(WAKOのIDでログイン)

<https://forms.gle/pigUSVqXnGGKtn9d6>

お問合せは学生相談センターまで

月～金 9:15～16:00 (13:00～14:00を除く)

☎ 044 - 949 - 0004 (直通)



講師 溝辺 英子 さん

Rolf Institute 公認ロルファー Rolfing space hmf(ハムフ)主催

東海大学体育学部体育学科卒業。筋膜を調整するボディワーク、ロルフィングをベースに、健康運動指導士として20年以上のキャリアを持つ。アスリートやダンサーだけでなく、地域支援事業や介護老人保健施設、老人ホーム等で介護予防運動プログラムの指導を行う。

