

## 2025 年度第 3 回セミナー

### 「心も身体もゆっくりストレッチ体操」

女性委員会の活動目的

◎女性組合員間の交流・ネットワークづくり

◎男女共同参画社会の推進

11/8(土)に、バレエ講師の杉山美和子さんをお招きして、第 3 回セミナー「ストレッチ体操」をアオッサにて開催し、43 名の方にご参加いただきました。

前回も大好評であったストレッチ体操は、今回も多くの方に満足して帰っていただくことができました。

本セミナーでは、日常生活で溜まった疲れや凝りをほぐすことができ、とてもリラックスできる空間でストレッチ体操をすることができました。

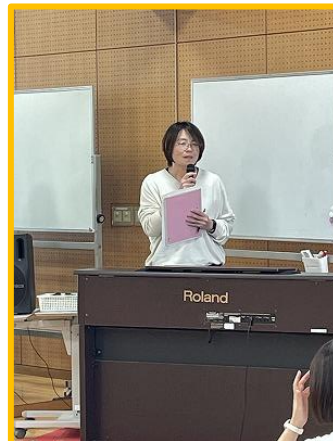
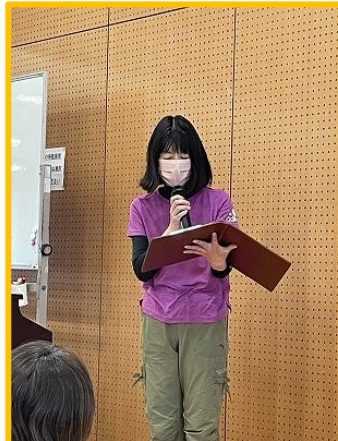
また、普段は伸ばすことのない筋肉も丁寧に伸ばすことで、身体全体をゆっくりとほぐしていき、セミナー終了後は心も身体もスッキリした感じがしました。

講師の先生の説明もとても優しく丁寧に、自分の体に合わせて、無理せずできる範囲で行うことができ、今後も続けていきたいと感じるストレッチでした。人は約 5 キロの頭を支えて生活していることをお聞きし、普段の生活のなかでも無意識のうちに首や肩に負担が生じているのだと知りました。自宅でも簡単にできるストレッチばかりでしたので、日常の疲れや凝りの解消、心身の健康維持のためにも続けていき、自分の身体を大事にしていきたいと思います。

今回のストレッチ体操を通じて、日常の疲れを解消し、身体の柔軟性やリラックス効果を実感することができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。参加された皆様におかれましても、今回のストレッチ体操セミナーで素敵な時間を過ごすことができました。

今後も続けていただけると嬉しいです。

女性委員会：安澤副委員長



講師：杉山美和子さん

開会あいさつ：竹内委員長

司会進行：福田委員

閉会あいさつ：安澤副委員長