

関節トレをご存じですか？

関節トレーニング講座

～サボリ筋を鍛えて安定した身体づくり～



関節トレーニングとは

人間に備わっている12個の「サボリ筋」や「ガンバリ筋」を調整し、全身の関節や筋肉が本来持っているスムーズな動きに戻します。関節の痛みは一部の筋肉を使いすぎる「ガンバリ筋」があることで関節がひねられるために引き起こされます。つまり、からだの中に働いてくれない「サボリ筋」が存在するために「ガンバリ筋」が働かざるを得ない状況になっているのです。そのサボリ筋を鍛えなおすことによって関節の痛みや腰痛、ひざ痛などのからだの痛みを軽減します。また、サボリ筋を鍛えることでスポーツや楽器演奏などのパフォーマンス向上にもつながります。

9/14 10:00～12:00
土

場 所：A棟3階 フィットネスルーム

- 参加費**：500円
参加方法：事前予約（先着順）
対 象：小学生以上でしたらどなたでも
（小学生は保護者同伴でご参加ください）
定 員：20名（最低催行人数12名）
持 ち 物：動きやすい服装

講 師：木村 晋介
関節トレーニング認定インストラクター・作業療法士

講座お申込・お問合せ

〒260-0844
千葉市中央区千葉寺町 1208-2
ハーモニープラザ C 棟2階

☎ 043 (420) 8001

✉ toiawase_harmony@sogacc.jp <https://sogacc.jp/harmony/>

講座お申込
QRコード

