



動きやすい体で、毎日をもっと元気に！

体幹ストレッチ

体験教室
参加者募集！

体の芯からほぐして、しなやかで美しい自分に！

肩から腰回りの体幹部分、腹部、腰、太もも、
筋肉だけでなく背骨・肋骨・肩甲骨も含めた体幹を、
両手・両足を使ってゆっくりほぐしていきます。

スポーティーで美しい体になるために、
あなたも体幹ストレッチにトライしてみませんか？



体幹ストレッチでうれしい効果！

① 美しい姿勢に！

背骨まわりの筋肉を
ほぐして、ピンと
した姿勢へ。



② バランス力UP！

腰から太ももにつながる
筋肉を鍛えて、
ふらつきにくい体に。



③ スポーティーで健康的に！

体が軽く動きやすく
なり、日常生活や
運動がもっと楽しく
なります。



開催日時

2026年

10月1日(木)・2日(金)

両日とも 午前 10:00～11:00

会場

山梨県生涯学習推進センター
(防災会館1階)
甲府市丸の内1丁目1-6

募集人数

20名(先着順)

参加費

無料

持ち物

ヨガマット または
大きめのバスタオル



ストレッチ終了後に

健康アドバイスも
あります！

●健康運動士として、皆さまの疑問や
お悩みにお答えします。



インストラクターの紹介

健康運動指導士/公認スポーツプログラマー
甲府市健康アンバサダー

望月 和文

山梨県内地域、甲府市内公民館等にて
20年の指導歴あり。

皆様と一緒に楽しくご指導させていただきます。

お申込み・お問い合わせ

生涯学習インストラクターの会

☎ 090-8010-4915 担当 望月 迄

お申し込みはお電話にてお願いします

主催 山梨県生涯学習インストラクターの会

後援 山梨県社会教育振興会

一緒に楽しく
体を整えましょう！