

平成27年度第3回（56回）

## いのはな亭 庭園文化講座

# 畳の上でストレッチ

～ゆるらく棒を使って簡単エクササイズ～

いのはな亭は、千葉市の歴史公園である亥鼻公園にあります。和室と日本庭園、茶店があり、豊かな緑につつまれています。落ち着いた雰囲気の中様々な講座を開催しています。

大きな筋肉がたくさんあってカロリー消費が高まるのに、ほとんど動かない（と思っているところ）それが体幹部です。なかなか動かしにくい背中、骨盤周りをしっかりと伸ばしたりほぐしたりしながら体の内側から整えていきます。自分のからだに向き合うことでアンチエイジングや健康維持、病気の予防など身体を内側から変えていくきっかけ作りになります。畳の上でリラックスしながら体を動かしてみませんか？

- ・開催日：平成27年6月23日（火）  
午後1時30分～3時30分
- ・開催場所：いのはな亭
- ・講師：坂本 和雄  
全米アスレチックトレーナー協会公認アスレチック  
トレーナー
- ・対象者：15歳以上
- ・会費：1,000円（お茶・和菓子付き）
- ・定員：10名（先着順）
- ・参加申込：(株)塚原緑地研究所

電話：043-279-8005

FAX：043-279-8142



**※参加申込は、6月1日午前9時からです。**

亥鼻公園集会所指定管理者：株式会社塚原緑地研究所