

定員  
30名

# 呼吸と姿勢

～ストレスの多い社会に ほっと一息ついてみませんか～

講義を聞き、実際に身体を動かして呼吸と姿勢を整えます。

日時：2024年2月6日（火）10：30～12：30

場所：オルタナティブ生活館 まなびや とびはね

講師：高橋康輝（たかはしこうき）氏

東京有明医療大学准教授、（特非）安らぎ呼吸プロジェクト理事・認定指導士

受講料：500 円（当日集金）

申し込みは  
こちら！



生活クラブ神奈川の施設 オルタナティブ生活館（オルタ館）



★締切1月末日★

Q.高橋康輝氏ってどんな人？

A. 川崎医療福祉大学で博士（健康科学）の学位を取得した後、筑波大学体育科学系科学技術振興研究員、財団法人国際科学振興財団選任研究員として、「高齢者の生活機能の維持・増進と社会参加を促進する地域システムに関する研究」に従事されました。その後、倉敷芸術科学大学生命科学部で健康科学の教育・研究に携わり、現在は東京有明医療大学で生活習慣病予防や運動器のトラブル解消、呼吸とメンタルヘルスなど健康科学に関する学術的なエビデンスを、一般の人に対して解りやすく伝える「橋渡しの」な役割を担うべく、教育・研究活動を行っております。

## 資格

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士  
日本トレーニング指導者協会（JATI） 上級トレーニング指導者（JATI-AATI）  
安らぎ呼吸プロジェクト理事・認定指導士

お勤めの方も学生さんも育児で忙しい方も  
高齢の方も、呼吸と姿勢に着目することで毎日  
が過ごしやすくなることでしょう。  
当日は安らぎ呼吸プロジェクト理事長本間生夫  
氏開発の呼吸筋ストレッチ体操も教えていただき  
ます。奮ってご参加ください。

Q. 生活クラブ運動グループ 健康・医療推進協議会とは？

A. 組合員とともに健康に関する活動を共有し、地域に健康の自主管理活動と呼び掛けていくために2007年に設立しました。「じぶんでつくる元気なわたし」を合言葉に「未病」のうちに自分の健康に目を向けて対処する、また良い食生活をすすめ、添加物、合成洗剤、農薬、化学物質などの有害物質を使わない、取り入れないことを日々の生活の中で実践していくことを発信しています。（参加団体の多くは生活クラブエッコロ講座の講師団体でもあります）

協議会参加団体(あいうえお順)

(株) ウェルライフ／エコロジカルコミュニティあおいほし／  
オルタスクエア (株)／健康づくりワーカーズ“ぱーとなー”／  
コミュニケーション“談”／生活クラブアトピーネットワーク／  
生活クラブ家庭薬膳の会／生活クラブ生活協同組合神奈川／  
ライフサポート W.Co樹 (アーブレ)／W.Coあんず