

心身をつなげて、自分をまるごとリフレッシュしよう！ PART①

ピラティスにならう

身体と心のバランス

12月14日（火） 17：00～18：30

場所：記念館地下トレーニングルーム

ファシリテーター：体育研究所 板垣悦子先生

世界中が変化を強いられたコロナによる新しい生活様式。私たち誰もが精一杯の毎日の中で、緊張と我慢の連続に心も身体もへとへとになってはいませんか？

ピラティスは身体だけでなく、「こころ」を豊かにしていくためのエクササイズです。独自の胸式呼吸法と一緒に筋力をのばしながら強化し、体幹をトレーニングできるのはもちろんのこと、精神を集中しながらストレッチ運動をしたり、身体のゆがみから引き起こされる不調を正常な状態へ戻したりすることで、しなやかでゆるみのある身体を作ることができます。身体にゆるみができる、自然と脳もリラックスした状態になります。

忙しい毎日のなかで、ほんの少しだけ、自分の心身に目を向ける機会を一緒に作ってみませんか。

* 参加は慶應義塾大学所属の学生に限ります。

* 学部学年不問、無料。

* 定員20名程度

QRコード、もしくはこちらのリンクより申し込みフォームに必要事項を記載して送信

<https://forms.gle/djSYUbxvE229QVNs9>



受付後、イベント1週間程度前までに、記載したメールアドレスへ「当日の流れ」と「感染対策について」の案内がとどきます。

イベント当日、感染対策に関するフォームに回答後、会場でイベントに参加します。

講師：板垣 悦子先生

慶應義塾大学 体育研究所 准教授

「ヘルスプロモーション支援プログラムへの取り組み」を研究テーマとし、幅広い年齢層を対象とした「健康づくり教室」受講者の運動習慣形成のための効果的なプログラムの開発に取り組む。アメリカで学んだ「ピラティス」の効果を最大限活かす指導を実践している。



慶應義塾大学の定める感染防止対策を遵守し、感染防止の徹底に努めます。

ご参加される方は、マスクで口と鼻を覆い、事前にお送りした感染防止対策に沿ってご参加をお願いいたします。

日吉学生相談室 (TEL 045-566-1027)

三田学生相談室 (TEL 03-5427-1575)

ご不明点など、何でも気軽にお問い合わせください。

「学生相談室グループアワー」は、学生相談室が主催する、自己発見やコミュニケーションなどをテーマにした学生参加型イベントです。