

21

動いて整える！ カラダ再起動プログラム

1月9日～2月6日 隔週金曜日
10:00～11:30

託児あり

講師 フィットネス愛好者 ^{かなすぎ}金杉 ^{せいこ}聖子

運動はしたいけど何から始めていいかわからない。そんな人のために運動を毎日の楽しみに変えるヒントを実技を通してお伝えします。

道具を使わず、初心者でも取り組みやすいメニューを中心に、翌日「ちょっと筋肉痛になる」くらいの心地よい強度でしっかりと体幹にアプローチしていきます。

体幹を鍛えるメリットは、姿勢がよくなる、腰痛や肩こりの予防につながる、疲れにくくなるなどたくさんあり、日常生活に良い影響を与えてくれます。

ご自身のペースで、心も体もリフレッシュ。一緒に、長く続けられる「好き」な運動を見つけませんか。

◆対象 ひざ、肩、腰などに現在痛みのない人

回	月/日	講座内容(進行状況により変更になることがあります)
1	1/9	運動の「始めの一步」～楽しく体を動かす基本～
2	1/23	もっと動ける自分に出会う～有酸素運動で心と体をリフレッシュ～
3	2/6	運動を生活の楽しみに～継続するための秘訣～

◆持ち物・服装

ヨガマット(貸し出し用はありません。)、室内シューズ、動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

定員 20人

費用 1,950円 【内訳】受講料1,950円

会場 サンライズ2階 研修室兼軽運動室



講師プロフィール

フィットネス愛好者

金杉 聖子（かなすぎ せいこ）

日々のランニングはもちろん、20 年以上にわたりスポーツジムに通い続けている。週 6 回のペースでスタジオレッスン（高燃焼有酸素プログラムの Body combat や Body attack、Body jam）やダンスレッスンなどを楽しみ、心身の健康維持に努めている。長年の自身の経験より培ったメソッドを幅広い世代へ伝えたいとの思いで新たに活動範囲を広げている。

また、趣味の登山から本格的な長距離ランニングの世界へ。国内外のマラソン大会に出場し、トレイルランニングにも挑戦を続けている。直近の実績は以下の通り。



マラソン・トレイルランニング

<海外>

- 。 2022 年 デトロイトマラソン完走
- 。 2024 年 ボストンマラソン完走
- 。 2025 年 シカゴマラソン完走

<国内>

- 。 2024 年 神戸マラソン完走
- 。 2024 年 京都亀岡ハーフマラソン完走
- 。 2025 年 福井桜マラソン完走
- 。 2025 年 長野マラソン完走
- 。 2023 年、2024 年 新春みよし市民マラソン

10km 女子の部 3 位入賞

<トレイルランニング>

- 。 2025 年 中央アルプススカイラインジャパン 20km
40 代女子の部 4 位入賞

