

芸和楽・座日本舞踊がお届けする健康講座

## 「姿勢維持と瑞々しいファシアで、健康寿命を伸ばしましょう！」



日 時：2026 年 **3** 月 **8** 日（日）15:00～16:30

場 所：東小金井駅開設記念会館（マロンホール）

参加費：1,000 円（フィットネスバンド・ボール代込み）

参加人数：30 名（定員になり次第締め切らせていただきます）

当日のお願い：トレーニング用マットをお持ちの方はご持参ください

※立位での運動に不安のある方は、椅子に座りながらの参加も可能です



### <参加申込方法>

知り合いの芸和楽会員に直接ご連絡ください

← または、QR コードから「参加申込フォーム」にてお申込みください

直接入力の方はこちら <https://forms.gle/yiCAr2jn7Td5Qnkt9>

※申し訳ございませんが、定員に達しますと「参加申込フォーム」からの送信が不能となります。

立つ・歩く・座る・踊るといった毎日の動きに、不安を感じることはありませんか？

姿勢を支える体の奥の筋肉（インナーマッスル）が弱ってくると、ふらつきや姿勢のくずれが起こり、膝や腰、肩の痛みにつながりやすくなります。また、姿勢がくずれることで呼吸が浅くなり、体調を崩す原因になることもあります。

体幹の深層筋（インナーユニット）を整えることで、日常動作が安定し、無理のない自然な姿勢が保てるようになります。さらに、姿勢を意識したストレッチやほぐしにより血の巡りが良くなり、内臓の動きや自律神経のバランスも整いやすくなります。その結果、\*\*動きやすく、疲れにくい「安心して暮らせる体」\*\*へとつながります。

### \*インナーユニット

体幹の深層部に位置する 4 つの筋肉（横隔膜、腹横筋、腰部多裂筋、骨盤底筋群）の総称です。内臓や骨盤、腰椎などが収められた腹腔を、まるでコルセットのように覆っている 4 つの深層筋（インナーマッスル）です。「あらゆる動作のスタートはインナーユニットから」なので、別名「初動筋」とも呼ばれています。

### \*ファシア

ファシアとは「膜」のことであり、臓器、骨、筋肉、脂肪、靱帯、血管、神経などの組織を覆う「膜」の総称。「筋膜」はファシアの一部であり、筋肉以外の様々な組織も「ボディスーツ」のように包み込み保護しており「もう一つの骨格」とも呼ばれています。



（前回健康講座写真）



### インストラクター紹介：花柳 澤世根（はなやぎ みおよね）

日本舞踊花柳流師範、そして、

フィットネスインストラクター・フィットネストレーナー（総合スポーツジム ティップネス所属）

本日はお着物をスポーツウェアに替えての登場です！