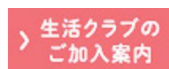
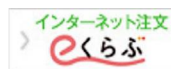
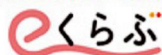
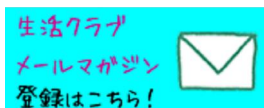


生活クラブ 埼玉

[ホーム](#)[生活クラブとは](#)[生活クラブ埼玉について](#)[ご利用方法](#)[施設案内](#)**生活クラブ
埼玉のとりくみ**[たべもの](#)[エネルギー](#)[福祉](#)**● 組合員メニュー**

生活クラブのインターネット注文

[消費材事典](#)[お問い合わせ](#)[レシピ大事典](#)[生産者事典](#)[組合員活動支援制度
「連」](#)[組合員ページ](#)**● 第6回 わ〜くわっくだより 身体の緩め方教室****自分の身体がよくわかるようになりました**

みんなの居場所「わ〜くわっくだより」では毎月第3金曜日の午前中に、身体の緩め方教室を行っています。身体を緩めると言う悪いイメージを持つ人は多いと思いますが、なぜ緩めた方が良いのでしょうか？

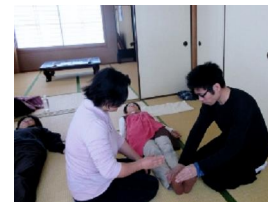
身体は緩む分だけ反対に引き締まる事が出来ます。引き締まるとは集中できる身体の状態です。緩むことが出来れば、やりたいことに力を発揮できます。常に緊張して硬直した身体では、思ったように力は出せません。緩む、引き締まる、このふり幅があるほどその人の能力は広がります。



緩め方教室では、身体を揺さぶって、硬直して緩められない場所にまず自分自身で気付く。瞑想、呼吸法などで緩むことを実感する。そして、身体を変えていくことが出来ると言う自覚を持つことを目標として行っています。

そのような身体の仕組みを、講師のお話を交えて実際に身体を動かしながら体験していただいています。

(2018/4/10)



みんなの居場所「わ〜くわっくだより」

身体の緩め方教室: 毎月第3金曜日の午前中

問い合わせ 電話: 048-592-9612(みんなの居場所「わ〜くわっくだより」)

[前の記事 >> ほっとカフェ](#)

[わ〜くわっくだより 記事一覧](#)

◆「みんなの居場所 わ〜くわっくだより」については[こちら](#)

◆「特定非営利活動法人ワーカーズコレクティブ てとて」については[こちら](#)

◆「わ〜くわっくだより」記事一覧は[こちら](#)

いいね! 0 シェア

Tweet



サステイナブルなひと、
生活クラブ

ページの先頭に戻る

ホーム	はじめての方へ	生活クラブ連合会
生活クラブとは	WEBで加入手続きのご案内	リンク
生活クラブ埼玉について	資料請求はこちら	プライバシーポリシー
ご利用方法	よくある質問	ソーシャルメディア運用ポリシー
ニュース	お問い合わせ	安全運転の誓い
イベント		サイトマップ



生活クラブ
埼玉
モバイルサイト



Copyright© 1997-2019 生活クラブ埼玉 All rights reserved.