

まっこうほう  
**真向法体操 体験会!**

5月25日(木) 13:30~14:30頃まで、湖山西地区公民館において『真向法体操の体験会』を開催し10名の方々が挑戦されました。

講師には、『鳥取流しびな真向会』のスタッフ4名をお迎えして丁寧に指導していただきました。この体操の特徴と効果について、『1回3分! たった4つのシンプルエクササイズで、股関節を中心に呼吸と合わせてストレッチすることで、①体調不良や血液循環の改善 ②ゆがんだ骨盤や姿勢を整え ③心身をリフレッシュする効果がある。また特別な道具もいらず、年齢や性別、体力に関係なく、1畳分のスペースでできる健康法』との説明があり、参加者の皆さんも体験会を通じてその効能を体感されたようです。

※今回は真向法をしやすくするため、二人一組のパートナーストレッチを取り入れ、また男性メインとして実施させていただきました。



「1日3分間の体操  
 でぐーんと健康に!」  
 真向法体操  
 体験会の様子

