

# 健康づくりの集い

運動療法、エゴスキューメソッドの中から、自分で体を整えるエクササイズを毎回更新しながら、体験的に学びます。

★ 毎月 第4 火曜日 / 10:30~12:00

※ 6回連続の参加が基本ですが、単発での参加も可能です。

4/25

5/23

6/27

7/25

8/22

9/26

エゴスキューとは？

日常生活で使わなくなって  
いた筋肉を目覚めさせる  
ための運動療法です。

◆場 所 秋田県ゆとり生活創造センター「遊学舎」研修室

◆定 員 10名程度 ◆参加費 1回3,000円

◆持ち物 ヨガマット又はバスタオル、水(水分補給用)

※ 保険加入については、各自でお願いします。

運動が苦手な方や高齢の方、体に痛みがある方でも無理なくできるエクササイズを学びます♪楽しみながら、一緒に体を整えましょう！

◆ 講師 エゴスキュージャパン トレーナー  
俵谷 裕子(たわらや ゆうこ) 氏



エゴスキューの実践で、何をやっても治らなかった腰の痛みとゆがみが治った経験から、その効果と楽しさを「周りの人にも伝えられるようになりたい！」と、認定トレーナーの資格を取得。2016年から地元の秋田でグループワーク(エゴスキューの体操教室)を行っています。

【 問合せ・申込み 】

主 催 NPO法人あきたパートナーシップ(遊学舎)

住 所 秋田市上北手荒巻字堺切24-2

TEL 018-829-5801 FAX 018-829-5803

E-mail yutori@circus.ocn.ne.jp



2030年に向けて  
世界が合意した  
「持続可能な開発目標」です