

しっかり感染対策をしながら、新しい「楽しみ」をみつける

# いわなびだめし! の おためし講座

共催：いわなびだめし実行委員会・いわなび企画委員会

## 1 背骨コンディショニング (全2回)

～背骨の歪みを整えて、不調を改善する運動プログラム～

腰痛・膝痛、冷え、内臓の不調など、仙骨の歪みを整え、ゆるめる・矯正する・筋力向上の3つのポイントを押さえた体操で改善していきましょう。

日時 2021年 3月16日(火) 23日(火) 14:30-15:30

会場 4F アリーナ 定員 10名(先着順) 参加料 500円(1回)

持ち物 動きやすい格好・長めのフェイスタオル・お飲み物・ストレッチマット  
※マットをお持ちでない方は貸出いたします。申込時にお申し出ください。

講師 山田桃世氏

中学よりバスケットボール部にて全国大会出場、国体選手に選ばれ、高3ではオールジャパン出場。日本女子体育大学を卒業しエステサロンに3年勤務。その後自宅でボディケアの施術を再開。背骨コンディショニングに出会い、痛み・不調には運動でしか治らないものがあるということに衝撃を受け、インストラクター、協会認定パーソナルトレーナーを取得。

## 2 大人の算数教室 (全1回)

～算数嫌い、算数苦手の原因は、実は小1算数にありました～

小学1年生の算数を60分でぎゅっと圧縮。60分後、必ず子ども・孫のことを尊敬してしまうことでしょうか。子どもや孫を「先生」に仕立てるコツも見つけましょう。

日時 2021年 3月16日(火) 12:30-13:30


会場 2F 研修室2 定員 7名(先着順) 参加料 100円(資料代)

講師 小林みさき氏

大学卒業後、浦河町で中学生を対象に数学教室を始める。岩見沢では小・中学生の算数数学教室を18年。得意な子、苦手な子、様々な子ども達と、学校でも家庭でも進学塾でもない場所として笑いあり涙ありの通算30年を送ってきた。

いずれも場所は

申込はお電話にて!

岩見沢市生涯学習センター   
(岩見沢市4条西1丁目3番地4)

TEL 0126-24-2333