

大好評講座の第4弾!!  
『理論』と『実践』から学べる  
横手先生のからだメンテナンス講座

# 実践! からだメンテナンス

## ～自律神経とメンタルを上げるストレッチ～

(全2回)

講師: <sup>よこて</sup>横手 さだひさ 氏 (腱エクササイズトレーナー)

### 第1回

6月20日(木) 10:00~12:00

#### 「胸郭のリズムを作るストレッチ」

1. 自律神経と演じるスキル
2. ストレッチはリズムづくり
3. ストレッチ実践  
(鎖骨と肩甲骨を動かそう、頭蓋骨の球体を感じよう、腕先まで氣を流そう)
4. 質疑応答

### 第2回

6月27日(木) 10:00~12:00

#### 「骨盤のリズムを作るストレッチ」

1. メンタルと5本力姿勢
2. ストレッチ実践  
(骨盤の歯車のサビを取ろう、膝の使い方と出会おう、踵と指先から反力を返そう)
3. 全身の歯車を繋ごう
4. 質疑応答

【会場】太子堂区民センター 地下1階 体育室

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【定員】30名(抽選)

保育定員 2名

(生後5ヶ月以上で  
首座り~未就学のお子さん)

※希望者多数の場合は抽選

### ◆◆申込方法◆◆

(1)「せたがやコール」へ 電話 (03-5432-3333)

ファックス (03-5432-3100)

(2)「電子申請」インターネットから申し込み⇒

※詳しくはチラシ裏面をご確認ください。



申し込み期間: 令和6年5月25日(土)~令和6年6月6日(木)

【主催】世田谷総合支所 地域振興課 生涯学習・施設

## 講師紹介

# よこて 横手 さだひさ 氏 (腱エクササイズトレーナー)

学芸大学徒歩3分のスタジオを拠点に、パーソナルトレーニング、  
オンラインレッスンで指導。

「ボディメイク」と「不調・痛み」の解決を一網打尽に進めること  
をテーマにしている。

また独自の「一網打尽」の体の使い方である「腱エクササイズ®」の指導者  
養成講座も開講、大学にて発声のための体の使い方講師なども担当。



## 申込方法

### (1) 「せたがやコール」へ、

電話 (03-5432-3333) 又は  
ファックス (03-5432-3100)

ご利用時間: 午前8時~午後9時まで (年中無休)

### (2) 「電子申請」

インターネット

2次元コード



その際、下記事項①~⑩をお知らせください。

- ① イベント名: 「実践! からだメンテナンス」
- ② 氏名・ふりがな ③ 年齢
- ④ 電話番号 ⑤ 郵便番号・住所
- ⑥ ひととき保育有無 (1)あり・(2)なし

※保育ご希望(①あり)の方は…

- ⑦ お子様の氏名・ふりがな
- ⑧ お子様の年齢(月齢も含む)
- ⑨ 保育預かり不可の場合の受講希望  
(1)不可でも受講・(2)可能のみ受講)

#### 申込期間

令和6年5月25日(土) ~  
6月6日(木)

## 会場案内

### 太子堂区民センター

【所在地】世田谷区太子堂1-14-20



#### 《公共交通機関》

- ・ 東急世田谷線「三軒茶屋」駅下車  
徒歩8分
- ・ 東急田園都市線「三軒茶屋」  
(南口A出口) 駅下車 徒歩5分
- ・ バス:  
東急・小田急バス「三軒茶屋」下車  
徒歩7分