

■骨盤は、上半身の背骨と下半身の股関節をつないで全身のバランスをとる大切な役割をしています。身体を柔軟に動かせるように「関節」が1つだけでそのほとんどが筋肉や靭帯の力で支えられています。

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者株オーエンス 平成28年度第3回主催事業

## 骨盤すっきいエクササイズ!!

**10月31日, 11月7,14,21日** **全4回**  
**月曜日**

**午前10時30分～11時40分 70分**



歪んだ骨盤はスタイルが崩れるだけではなく、腰痛などの原因にも繋がります。骨盤を自然な状態に整えるエクササイズです。

【主な内容】

全回共通：骨盤エクササイズ

第1回：胸式呼吸法

第2回：骨盤周りの柔軟ストレッチ

第3回：骨盤の動きを柔軟にするエクササイズ

第4回：腰痛改善骨盤エクササイズ

場所 市民体育館内 柔道場

講師 丸山 幸子 健康運動指導士

料金 4回分一括 2,000円（保険料を含む）

定員 25名（先着順）

対象 18歳以上（性別問わず）

服装 運動しやすい服装。くつ下又は素足で行います。

持ち物 飲み物・汗ふきタオル・ヨガマット又はバスタオル

\*丸山健康運動指導士  
2015年2月 丸山講師の  
シェイプアップエアロ教室  
教室内容は異なります。



市民体育館剣道場

**申込期限 10月14日(金)**

☆定員に達し次第、終了とさせていただきます。\*キャンセル待ちになります。

☆定員に達しない場合、延長いたします。\*電話または窓口でお問い合わせください。

①医師に運動を止められている方はご参加いただけません。②体調の優れない時の参加はご遠慮願います。

## 佐倉市民体育館・青少年体育館 利用者アンケート調査実施!!

皆さまの声を聞かせていただきたく、アンケート調査を実施します。より良い施設となるよう取り組んでまいります。

1.実施期間 平成28年10月1日～11月30日

1.調査方法等 \*定点調査。無記名でご回答いただき、調査の結果は統計的にのみ処理いたします。  
施設職員により用紙配布、回収又は館内回収箱による回収。館内に記載場所設置。  
ホームページから回答（佐倉市民体育館アンケート調査のみ）

\*定点調査：一定期間ごとに同じ質問・アンケートなどを実施し続ける事で、その調査データの変動を計測し、分析することを目的にする。

1.調査分析 総合システム研究所 \*青少年体育館は職員により集計・報告いたします。

1.報告 年度末に報告書を館内配架するとともに、市民体育館ホームページに掲載いたします。

ご理解、ご協力くださいますようお願い申し上げます。