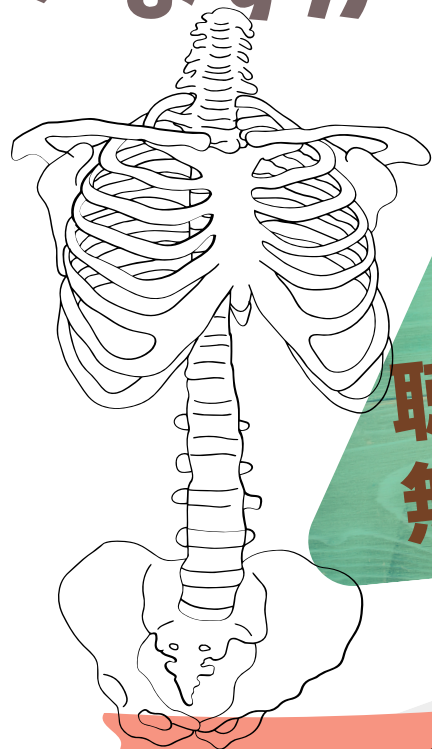


# 正しい姿勢ができていますか？

## 骨盤

## と背骨

## 公開講座&体験

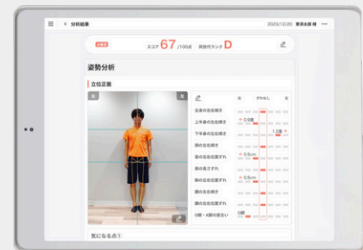


聴講  
無料

ふと鏡を見たときの姿勢が悪い…  
子どもの姿勢が気になる…  
正しい姿勢がどのようなものなのか、  
自分のからだが今どのような状態なのか、  
骨盤と背骨、姿勢についての  
「いまいちよく分かっていない」を解消します。

### AI姿勢分析

数枚写真を撮るだけで  
からだの状態をAIが分析！  
未来の姿勢もわかります！



# 11月30日 土

## 10:00～11:30

カミアリーナ 多目的室

※動きやすい服装で  
お越しください。

お問い合わせ  
お申込み



お申込みは  
QRコードまたは  
お電話にて

NPO法人出雲スポーツ振興21  
浜山公園グループ  
0853-53-4533

骨盤エクササイズ体験会 ※女性限定

①12/6(金)・④12/27(金) 13:30～14:30  
②12/11(水)・③12/18(水) 18:00～19:00

参加料500円 定員10名  
(講座を受講された方は200円)

※要予約 (右のQRまたはお電話にて)



### 講師紹介

島根県立大学短期大学部卒業  
地元保育士として就職。子供たちの姿勢、身体の歪みが気になり、カイロプラティックの資格を取得。現在は出雲市内にてカイロプラティック施術院の代表を務める。

【保有資格】  
日本カイロプラティック連合会所属  
優秀A級カイロプラクター  
日本カイロプラティック教育諮問委員会(JCCE)正会員  
文部科学省公園 健康管理能力検定1級



かまだ ひろふみ  
鎌田 寛史