

黒山地区いきいき健康講座2019



第1回 2019. 6/2 (日) : ~ 場所: 黒山神社境内社務所
参加費:

- 脳を活性化するウォーキングの秘訣を教えてください 動きやすい服装でお越し下さい
- 健康のために運動しているけど、したいけどあちこち痛い
- 今更トレーニングなんかできないから今あるカラダを最大限に効率よく使いたい
- それぞれ違う姿勢改善！はなぜ必要？どうやったら改善できる？
- あたなたにあった寝たきりにならない為の無理なく続けたい運動をご提案
- なぜ痛くなるのか？どうしたら予防できる？
- なぜ足が攣ってしまうの？
- 肩こり、猫背解消には何をどうしたらよい？ などなど皆さんの疑問や質問お悩みに対応します

昨夏に黒山にピアニストと引っ越して参りました。
景色も空気も素晴らしく、皆さんにも大変よくして頂き
感謝の日々です。
これまで全国を回って健康指導をして参りました。
この地で皆さんのお役に立てることがあれば幸いです。
どうぞお気軽にご参加下さい
お会いできるのを楽しみにしております。

お悩み相談会
カラダのミニミニ講座
簡単チェック
簡単に無理なくできる運動体験



松澤亜希子 シヤスタリンク代表 Fantasia International Art Academia 代表講師
トータルゴルフフィットネス所属 ゴルフコーチ/パーソナルトレーナー/メンタルトレーナー
幼少より剣道を始め大学卒業後、実業団から指導者へと進む。高校時代のある試合をきっかけにメンタルとは何かを独学で勉強。その後、ゴルフへ転向、怪我によりツアー断念後も選手マネージメントや帯同キャディをしながら全国を巡り勝てる選手と勝てない選手の違いをメンタルやフィジカルの部分から徹底研究。レッスンプロとしてトップアマ、日本代表ジュニア選手などのリザルトに貢献。週刊ゴルフダイジェスト他、ゴルフ雑誌、新聞などにも特集や解説記事が掲載されている。2016年からはピアニストkunkoと組み音楽家へ向けたメソッド開発をハンガリーリスト音楽院主任教授カールマン・ドラーフ、ショパン国際ピアノコンクールin ASA他などの審査員の先生方をアドバイザーにトップを目指す演奏家から音楽を楽しみたい方々に向けたフィジカル&メンタル指導も行っている。アスリートに限らず、障害のある方や家庭の太陽主婦の方に向けた運動指導経験も豊富でこれまでに述べ1000人以上の主婦の運動指導なども行ってきている。