

虹のひろば

JAさっぽろの様々な部会活動の様子をご紹介します

JAさっぽろ女性大学

エルカレッジ

第1期卒業生も10名参加
受講生21名を迎えて開講!
開講式・第1回講座

■姿勢美人講座■ 相澤幸一郎 先生



2月17日(火)、JAさっぽろ女性大学エルカレッジの第2期が21名の受講生を迎えて開講致しました。エルカレッジは、若い世代とJAとのつながりをより深めようと、JAさっぽろに集う組合員やその家族である女性たちを対象とした講座スタイルの学習の場です。

今期は、第1期から続けて受講される10名と新たに加わった11名の仲間、総勢21名で1年間様々な事を学んでいきます。

第1回講座 「今日から、あなたも姿勢美人！」

開講式終了後は、さっそく第1回目の講座を実施。姿勢の悪さが及ぼす体への悪影響に、皆さん興味津々です。



猫背、腰痛、肩こり…長年の悩みの原因は“姿勢”にあったんですね。先生に教わった、簡単だけど効果抜群なストレッチ！毎日続けて、姿勢美人を目指しましょう！

講師：相澤 幸一郎先生
KSCセンター札幌白石院セラピスト
姿勢セラピスト・姿勢科学士

