

「ピラティス+α (プラスアルファ) 講座」 (2025/6/20・27・7/4・11・18)

令和7年度生涯学習講座・一般講座『ピラティス+α(プラスアルファ)』を6月から5回にわたり実施いたしました。講師は、那覇市社協等で委託講師として活動しており、南城市では海野公民館で『女性のためのマットピラティス』を展開中の和南 里(わなみ のり)さんです。



講師：和南 里さん



ピラティスは、もともと負傷兵のリハビリとして考案されたエクササイズで、その目的は身体機能を向上させることで、体幹が安定しケガや故障などの防止につながるということです。また、ピラティスの呼吸法は『胸式呼吸』が基本で、インナーマッスルを使いながら体幹を安定させエクササイズの効果を高めるため、続けて行えば、カラオケが好きな人は声が出るようになり、身体の軸がしっかりしてくるのでボーリングやゴルフも上手くなると和南先生はお話されていました。



受講者の皆さんからは、『ピラティスは、少しハードルが高い感じがしたが、続けると身体に良い刺激を与えていただき感謝です』、『参加して3回目頃から体が変わったように感じ、今後も継続したいと思う』、『日々の生活で活動的になる面が増え、楽しくていっぱい笑ってはじめて、自分自身の心と体を大切にすることを学び幸せいっぱいです。』等といった声が聞かれました。



今後も様々な生涯学習講座を開催いたします。
皆様のご参加をお待ちしております(^^)//

