

JA鹿児島きもつき女性部
フレッシュミズ講座

理学療法士による
ボディケアセミナー

6月21日(土) 9:30-12:00

場 所	どっ菜市場研修室
参加費	フレミズ会員 1,000円 一般 1,500円
対 象	JA鹿児島きもつき管内にお住いの 50歳までの女性(お子様連れ可) *託児は有りません
締 切	6月19日(木)

※フレミズ(=女性部若手)講座の為、対象年齢を定めさせていただいて
おります。ご了承ください。

お申込み・問合せ先

JA鹿児島きもつき 企画広報課 岩重
(平日 8:30~17:00まで)

Tel. 0994-41-4746
kim.100-072@ks-ja.or.jp

はちや ゆか

講師: 蜂谷友香



小児リハビリ/訪問リハビリ/母子保健指定指導者
児童発達支援事業/放課後等デイサービス



Goody

MOTION CARE STUDIO
BY HACHIYA YUKA

当日の内容(予定)

- ①良い姿勢とは?
- ②呼吸と姿勢の関係性
- ③呼吸の意識化
- ④簡単な運動にLet's try!!
- ⑤フリートーク

”ゴールデンライン”とは

耳・肩・股関節・くるぶし
を結んでいるラインが
一直線となる姿勢です。



首・背骨を調整し
肩こり・頭痛
ストレートネック
解消します!

骨盤・股関節を調整し
腰痛・股関節の痛み
骨盤のゆがみ・ゆがみを
解消します!

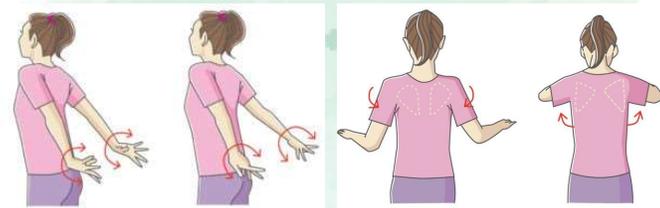
ヒップアップ
ウエストの引き締め
美容効果も
期待できます!

足首を調整し
膝痛・X脚・O脚
身体のバランス
解消します!

猫背解消ストレッチ



巻き肩解消ストレッチ



などなど...

(一部を抜粋しました)

蜂谷先生のインスタグラム

goody.
motioncare.
studio



@GOODY.MOTIONCARE.STUDIO



Q.フレッシュミズって？

JA女性部の若手グループです。若い女性「Fresh」
「Ms.」、略してフレミズは、自分たちがやりたいこと！を
テーマに、楽しく学び、活動しています。

Q.誰でも入れるの？ お金はかかる？



JA鹿児島きもつき管内にお住いの、20～40代の女性が対象です。
未婚・既婚を問わず、どなたでも、お友達同士でも大歓迎です。
年会費500円、別途材料費が必要な講座もあります。

♪過去の活動内容

- ・ヒーリングヨガ
- ・ワイヤーアート
- ・ベジタブルカービング
- ・天然石でブレスレット作り…等々



※活動告知はLINEで行っています。ご興味のある方は、折り返しLINEグループの案内を
お送りしますので、mailでご連絡ください^^