

ちいしんぶん 6.6

2025(令和7) No.1436

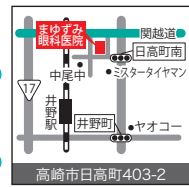
■発行所／ライフケア群衆(株)高崎市小八木町312-15ビジネスパーク小八木 ☎027(370)2262 ☎027(370)2263
ちいしんぶんは、旧高崎市内の約9割のご家庭や事業所のポストに無料で投函させていただきます。新規お届けもしくはご不要等、配布に関する件は上記までご連絡下さい。

まゆずみ眼科医院

●日帰り白内障手術
●神経眼科
●ドライアイ
●コンタクトレンズ

診療時間
午前 8:45～12:30
午後 15:00～18:00

休診日
木曜日・日曜・祝祭日



初診・再診ともに電話での予約可能 ☎027-388-8461

続ける工夫が大切

ポスチャールウォーキングで美しく健康に

ちいしんぶんが主催する「楽しく続けるウォーキングセミナー」が5月19日、高崎市総合福祉センターで開かれた。美しい姿勢で健康的に歩く「ポスチャールウォーキング」の講師で高崎市在住のHARUKOさんが指導し、下は34歳から上は74歳まで、20人の女性が参加した。7月7日には第2回セミナーが開かれる。現在、受講者を募集中(詳細は4面)。

歩くことで人生変わった

「背筋を伸ばして、一本の線の上を歩くような気持ちで」。会場にHARUKOさんの声が響く。ヒップの位置が高く、スタイル抜群。しかし「ポスチャールウォーキングに出会う前は、おばさん体型だったんです。歩くことで人生が変わりました」と意外な過去を話す。

ポスチャールウォーキングとは「心と体の姿勢が良くなるエレガントなエクササイズウォーキング」。2000年に生まれ、延べ30万人が受講している。主に体の後ろ側の筋肉を使ってゆったりと前進することで、通常の歩行の1.2倍のエネルギーを使う。そのた



歩き方次第で5歳、10歳若く見える

年齢と共に歩き方は変わる。自覚しないうちに「老人歩き」になり、年齢以上に老けてみえる人もいる。

め筋肉量も増え、自然に全身がシェイプアップするのが特徴だ。また「視線を高く保ち、胸を開き呼吸をしつかりして歩くため、気持ちも前向きになります」と、精神的にも良い影響を与える。

その原因は、「股関節の付け根から太ももの内側にかけてある内転筋が弱くなっている」という。この筋肉が弱まると自然に膝が開き、重心が外側に向いて、がに股のような歩き方になってしまふ。

「靴底を見て、外側ばかり減っている人は要注意。ポスチャールウォーキングで歩き方の立て直しをするというですね」とHARUKOさん。

きしんぶんの配布員になるのもいいですね」とHARUKOさん。

そのほか、「スニーカーマーケットでカーペットを押しながら美しい歩き方を意識したり、ゴミ出しのときも背筋を伸ばしてエレガントに歩いたり。日常のさまざまな場面で実践してほしいですね。回数を重ねることで、確実に自分のものになっていきます」と強調した。



参加者の声

- とても楽しくためになりました。先生も美しく、憧れます。ウォーキングが美しいと何倍も美しくなりますね (M・Hさん)
- 歩き方一つで日々の生活が豊かになる気がしました (Y・Aさん)
- 大変ためになるセミナーでした。また参加したいです (I・Kさん)
- 短時間なのに身体が引き締まる感じがしました。実践してみます (K・Nさん)
- 大変参考になりました。これからのウォーキングを正しく行いたいと思います (J・Oさん)
- 早速普段の生活に取り入れたいと思います。何より先生の立ち姿が素敵で、目標にしたいと思います (Y・Kさん)



プロデュース ミュージカル

ピーター・パン

PETER PAN

今年夏休みはピーター・パンで決まり!

8月10日・11日(祝) 両日13:00開演 (12:00開場) 高崎芸術劇場 大劇場

高崎芸術劇場 TAKASAKI CITY THEATRE

JR高崎駅東口から徒歩5分 〒370-0841 高崎市栄町9-1

出演

山崎玲奈(ピーター・パン)
石井一孝(フック船長) 山口乃々華(ウェンディ)
七瀬恋彩(タイガー・リリー) 実咲凛音(ダリング夫人) ほか

チケット

【全席指定】

SS席 おとな 9,000円 完全御礼 7,000円
S席 おとな 8,000円 こども 5,000円
A席 おとな 5,000円 こども 3,000円

※こども料金は公演当日3歳～12歳の方が対象です。
※3歳以上のご観劇を推奨いたします。
※3歳未満のお子様で、お子様の頭が保護者の肩の高さを超えない場合のみ、ひざ上での観劇が可能です。
※やむを得ない事情により、出演者並びにスケジュールが変更になる場合がございます。予めご了承ください。
※車椅子座・介助席のご購入は高崎芸術劇場チケットセンター(TEL:027-321-3900)まで電話でお申し込みください。

主催 高崎芸術劇場 企画制作 ホリプロ

◆チケットご購入

Web ■高崎芸術劇場メンバーズ限定
【登録無料】
(24時間受付)

電話 ■高崎芸術劇場チケットセンター
027-321-3900
(10:00～18:00/無休)

窓口 ■高崎芸術劇場2Fチケットカウンター
(10:00～18:00/無休)
ほか高崎市内9か所の高崎市施設プレイガイド