

# けいらく通信

2015/3/24  
No.13

<http://keirakubics.com>

発行：一般社団法人 日本けいらくビクス協会  
公式ブログ<http://keirakubic.exblog.jp/>

## 【決定！IDEAワールドコンベンション行】

今年7月、アメリカで開催される「IDEA ワールドコンベンション 2015」で、「和」のフィットネスとして講座を行うことが決まりました。

日本代表は4団体、その1つが「けいらくビクス」です。限られた時間で、けいらくビクスのピーアールをするのですが、いかに魅力のある運動であるかを精一杯表現してきます！！どうぞ皆様、応援してくださいね！よろしくお願いたします。

JAJFA がツアーを募集しています。 羽田空港発着

## 【IDEA コンベンションツアー 2015 in ロサンゼルス】

旅行日程：2015/7/14 (火)～7/21 (火)

旅行代金：263,000円 JAJFA 会員：248,000円

全日空/JW マリオネットホテルロサンゼルス等

募集30名 / 募集締切 2015/5/27

## 【ユーキャン「脳トレ」DVD】

生涯学習のユーキャンさんのDVD

「篠原教授の楽ラク脳トレーニングDVD」全12巻  
(ユーキャン通販ショップで販売)

付録DVDで 健康体操「けいらく体操」が収録されています！！村井、中村が出演していますよー。

## 知っ得ツボ！

☆足窮陰 (あしきゅういん) (あしきょういん)

足指第4指の爪根元外側

胆経のツボで偏頭痛、目赤、耳鳴、めまい、不眠、発熱などに効果があります。

## 【ON 教室 忘年会&誕生会】



昨年暮ON教室の皆さんと行った忘年会。沢山笑って、歌って、大騒ぎでした。当日は中村マスタートレーナーのお誕生日！教室の皆さん全員でプレゼントのサプライズ！〇〇なサンタさんと、〇〇なトナカイさんも頑張りました (笑)

編集後記ツボやき：流山市商工会議所主催の街ゼミ。街のあちこちで色んなゼミナールを開催して、市民に無料で体験してもらおうという企画です。その一環でシダックスカルチャーで「けいらくストレッチ」をやってきました。15名の方が参加、アンケートも好評でした。気持ちの良さは伝わったようです。後は継続して頂けることを祈って春を待ちます。(驚)

## 【中村マスタートレーナー情報！】

既にお買い求め頂いた方もいらっしゃるかと思いますが、昨年10月に発刊された中村勝美マスタートレーナーの新著書です。斬新なタイトルですね～。JR 東日本「大人の休日倶楽部」趣味の会での講座も好評で毎回キャンセル待ちになるそうです。3月には、1day レッスンも開催されます。こちらも満員御礼！すごいですね～

また、立教学院健康保険組合の健康セミナーに講師として招かれ「体幹トレーニング」の講座を行ないました。アンケートによりますと、「体幹」に興味のある方が多く、「わかりやすいレッスンで正しく効果的なやり方がわかった」「筋肉を使った感じがした」「想像以上にハードで良い意味で裏切られた」などの感想を頂きました。ますます活躍の幅が広がる中村マスタートレーナーですが、今年もまた新しい本の発行予定があるそうです。噂によると、今度はストレッチ系だとか・・・情報が入り次第お知らせします！

## 【新講座】★登録更新講習会★ 各種ポイント増大！ 乞うご期待！

この秋始まる新しい講座「現場で役立つ！けいらくビクス体操 2 days ワークショップ」が11月28日(土) 29日(日)に開催されます。とっても内容の濃いものになりそうです！



コブシの花も咲きそう～

## 【ブラッシュアップ講座】

3月15日(日)ブラボートレーニングセンターで認定インストラクターのブラッシュアップ講座を行いました。8名のインストラクターが参加。お互いにとても良い刺激になった有意義な時間でした。

## 【イベント情報】春だけど心は夏！

こしがや能楽堂で夏の経絡ストレッチ

4月19日(日) 10:00～12:30

参加費用 1,500円 和菓子付き

当日、専属インストラクターによる新作フィットネスダンスのお披露目が今回もある！かも？