

けいらく通信

2016/12/20
No.15

<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/>



ホームページへ！

【2016年を振り返って】

※けいらくビクス® 商標権 2007年1月に商標登録をした「けいらくビクス」ですが、10年になり、存続期間更新の手続きを行ないました。10年後の次回更新の時はどんな風になっているのでしょうか???

※けいらくビクス® 体操ワークショップ開催

2016年2月27、28日の二日間、代々木の国立青少年オリンピック記念センターで行いました。遠くは鳥根県、新潟県、福井県からもご参加頂き、お互い健康指導に携わる者として真剣で、かつ楽しく実りある講習会となりました。

この体操は解りやすく気軽に簡単に楽しく継続できる協会オリジナルの体操で、健康寿命の延伸を目的に揚げています。座ってでもできるので、老人福祉センターで健康増進運動として、また地域抱括センター（ケアハウス、あいあい、なごみの郷/越谷市）等で介護予防体操として活用しております。



8月にはDVDも出来、講習会もさらにパワーアップ！皆様の貴重なご意見を基に、2017年2月には「けいらくビクス体操指導者講習会」を開催する運びとなりました。修了者全員に「けいらくビクス® 体操指導者」の称号が付与されます。

【新認定インストラクター紹介】



鈴木直美インストラクターです。浜松市在住、スポーツクラブ等で活躍中！ZUMBAやホネナビも指導されています。皆様よろしくお願いたします！！

【新講座・経絡ストレッチ】

2017年5月より「体験！季節のけいらくビクス」と同様、指導者向け講習会で「季節の経絡ストレッチ」が始まります。また、8月19、20、26、27日（越谷市中央市民会館にて）には経絡ストレッチの認定講習会も開催予定です。経絡ストレッチの認定インストラクターがたくさん誕生することを期待して、準備を進めて行きたいと思っておりますので、応援してくださいー！

【中村マスタートレーナー情報！】



なんと、中村マスタートレーナーがマンガのキャラになって登場！！「1日1回の腹筋でお腹を凹ませる方法」池田書店。

2006年4月、皆様と共に始めた「けいらくビクス研究会」は、2010年には「一般社団法人日本けいらくビクス協会」となり、お陰様で10年が過ぎ、けいらくビクスの種は、少しずつ形あるものになってきました。

2017年は酉年、更なる飛躍を！2027年を見据え、皆様と手を携えコツコツと頑張っていきたいと思っております。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

代表 村井玉枝

【イベント情報】 冷え予防！

こしがや能楽堂で冬の経絡ストレッチ

1月22日（日）10：00～11：30

参加費用：1,000円

こちらのイベントは勉強会のメンバーが担当しています。今回は青野インストラクターの経絡ストレッチです。是非、お越し下さいね～



知っ得ツボ！

☆委中（いちゅう）〈膀胱経〉
膝の裏、横しわの真中あたり
腰痛、座骨神経痛、ふくらはぎの
つり、足のむくみに効果的。足瘦
せのツボでもあります。



似てる～

編集後記ツボやき：お待たせしました！しばらくぶりの通信です。今年、私的にはDVDの制作が一番大変だったように思います。音楽を作ってもらったり、慣れない撮影をしたり、やっとこできた次第です。内容は言う事なしのすばらしい体操となっております！！皆様、よいおとしをお迎えくださいませ。（驚）

※笑撃のフォト※
村井代表は肉をかぶりついて頑張っております！笑



身体を温める飲み物

しょうが湯 黒豆茶
ほうじ茶 紅茶
ウーロン茶
赤ワイン 日本酒
紹興酒

身体を冷やす飲み物

コーヒー 緑茶
牛乳 豆乳 ジュース
清涼飲料水 水
白ワイン ビール
ウィスキー 焼酎

