

# 市民教授 個人票

No. H09

<b>健康体操(骨盤)</b>		石川 正之 (いしかわまさゆき)		ゲストティーチャー	
住所	茨城県 日立市助川町			生年	1977 男
TEL	0294-23-6646	Fax	294-23-664	E-mail	-
謝礼	相談				
指導場所	相談		指導方法	実技 骨盤の歪み、背骨の歪みを自分で直す体操を指導します。年代も関係なく、無理のない難しくない体操です。(但し、カイロプラクティック理論による)	
曜日時間	相談				
自己PR					
指導中の自主グループ	グループ名	指導場所	会員数	ゲストティーチャー歴	
ここ1年~2年間の指導歴	講座名	開催場所	実施回数	参加者数	備考
					その他__件
表彰歴・資格					
講座のレベル	1:初級(その分野を初めて経験する人を対象)		SNS(フェイスブック、ツイッターなど)のURL		
	2:中級(簡単な指導でやっていける程度の人を対象)				
	3:上級(講師を目指す人を対象)				
指導風景・作品写真					
講座企画者への連絡					



2020.7.20 (第141号-4)

## よろしく 市民教授です!

新型コロナウイルスの拡大防止で、家で過ごす人や時間が多くなりました。ストレス解消や体力維持のために、子どもたちといっしょに、ご家庭で気軽にできることを学んでみませんか。

### 楽しくオリジナルな作品を

前田潤子さん (クラフト全般)

日用雑貨にトールペインティング、UVレジンアクセサリ及びデコパージュ、粘土細工、カルトナージュ (布張りの入れ物)、新聞の貼り絵など、わかりやすく指導します。

夏の思い出に、あなただけの楽しい作品を作ってみませんか?



壁掛けと写真立て

### 骨盤の歪みをなおして健康に

石川正之さん (健康体操～骨盤調整～)



骨盤の歪みは背骨を歪め、姿勢を悪くしたり神経の働きを悪くするなど、免疫力の低下の原因にもなります。

歪みをチェックして、コロナウイルスに負けない免疫力を身に着けるためにも、骨盤の歪みを整えましょう。

両ひざを立てて左右に30回  
たおします。※なるべくひざが床に近づくまでたおします。

### マスクケースも美しく

大高明子さん  
(カルトナージュ、  
トールペインティング)

カルトナージュはフランス語で「厚紙細工」の意味で、厚紙で作った箱に布や紙を貼って美しく仕上げます。

今の時期に合わせて、クリアファイルでもマスクケースを作ってみました。



カルトナー  
ジュのマスク  
ケース  
←



クリアファイル  
で作ったマスク  
ケース  
→