

# 2025 姿勢改善ワークショップ

～姿勢を意識して体調管理をしよう！～



近年、猫背・ストレートネック・巻き肩・浮き指など、姿勢が原因で生じる不調がメディアでも多く取り上げられています。頭痛・肩こり・腰痛・足の痛みなどに悩む方が増え、そのせいで朝起きられず学校や会社に遅刻したり、休んでしまったり、行ったとしても集中力が続かないなど、日常生活に支障をきたすケースも少なくありません。

そこで今回は、柔道整復師 D-Room の宮本大地先生をお招きし、“自宅でできる「姿勢改善メソッド」を学べるワークショップを開催します。

健やかな毎日を過ごすためのきっかけとなることを目標としています。

是非皆様ご参加下さい。

参加費  
1,000 円

1 人 1 回

(親子の場合は親子で 2,000 円)

当日会場でお支払いください

こんな方にオススメ

- 頭痛、肩こりに悩んでいる方
- 猫背やストレートネックの方



## ワークショップの流れは

50 分程度：講師による姿勢とストレッチの重要性に関する講義

5 分休憩

50 分程度：自分でできる簡単なストレッチの実践

15 分程度：質疑応答

会場

GG リーベル 10F 小会議室

福岡市中央区天神 3 丁目 4 - 9



詳細については裏面をご覧ください。

主催：NPO 法人発達障がい者就労支援ゆあつぷ <https://www.yourship.jp/>

この事業は第 21 回九州ろうきん「NPO 助成」により開催しております

# D-ROOM 宮本大地先生



# D-ROOM

整体 × トレーニング



## 講師プロフィール

柔道整復師、ストレッチトレーナー、適正姿勢指導士、健康運動指導士。

福岡市出身。高校時代は野球に専念し、ケガをきっかけに柔道整復師を目指す。資格取得後は母校のトレーナーを務め、整形外科との連携や整骨院の立ち上げを経験。現在はストレッチ専門店を開業し、整体とトレーニングを組み合わせたスタイルを確立している。人のカラダをより良くするには「何が必要か」を常に追求している。

## お申し込み・お問合せ先

TEL : 090-9605-2280 FAX : 092-584-8486

E-mail : [syuuiku@gmail.com](mailto:syuuiku@gmail.com)



申込用  
QRコード

参加者名	ふりがな		性別	年齢
	お名前			
保護者名 第3回参加者の みぞ記入ください	ふりがな		性別	年齢
	お名前			

定員は各回 10 名です。第 3 回は親子で 5 組 10 名

	日程	対象者	参加日に○をつけてください
第 1 回	9 月 27 日 (土) 13 : 30 ~ 15 : 30	15 歳から 30 代まで	
第 2 回	10 月 23 日 (木) 18 : 30 ~ 20 : 30	40 代以上	
第 3 回	11 月 22 日 (土) 13 : 30 ~ 15 : 30	小中学生親子参加	
E-Mail	@		
TEL	(連絡のつきやすい番号をご記入ください)	所属	
FAX			

主催 : NPO 法人 発達障がい者就労支援ゆあしつぷ <https://www.yourship.jp/>

この事業は第 21 回九州ろうきん「NPO 助成」により開催しております