

「座ってピラティス」のご案内

今回は皆さまをピラティスのエクササイズにご案内いたします。

大阪支部会員のみならず他支部の方、一般の方のご参加も歓迎いたします。お誘い合わせの上、ご参加くださいますようお願いしております。

講師 澤田 美砂子先生のコメントをご紹介します。

「ピラティスは多くのフィットネスクラブ等でも取り入れられており、世界中の幅広い年齢層に親しまれています。今回は、体に負担のかかりにくい美しい姿勢を作り、体幹力を高めるエクササイズを椅子に座ったままでできる内容にアレンジして実践いたします。ふだん運動をされていない方、運動が苦手な方でもお気軽にご受講いただけます。」

寒い時期にはとすると体が縮こまり気味になりますが、澤田先生のご指導のもと姿勢や身体機能の改善のコツを学び、いくつになっても背筋ピン！を目指しましょう。

【実施要領】

日時：2026年2月28日(土) 13:00~15:00 受付開始12:45

場所：JEC日本研修センター心斎橋 B-3号室

大阪市中心部南船場1-18-11 SRビル長堀 5階

アクセス：大阪メトロ堺筋線/長堀鶴見緑地線「長堀橋駅」

①番出口すぐ上

御堂筋線「心斎橋駅」②③番出口方面へ向かい、

②番出口から地下道直結 徒歩約7分

講師：日本女子大学家政学部児童学科准教授 澤田 美砂子先生

服装・持ち物：パンツスタイルなど動きやすい服装

ヒールのない底の平らな靴(例 スニーカー等)

水分補給用の飲み物

参加費：どなたでも無料

なお、講演会終了後、同じ会場にて先生を囲んで短時間ですが茶話会を

いたします。参加ご希望の方には1,000円を当日会場で集めさせていただきます。

参加お申し込み方法：下のURLよりお申込みください。

締め切りは2026年1月31日(土) キャンセル期限は同年2月14日(土)

URL <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScy4exQ2S0iVfxXK8zwoOLodiG87e4PKZBtxa2SQs7ZGOePrg/viewform?usp=preview>

お問い合わせ/キャンセル連絡：桜楓会大阪支部 ofukai.osaka@gmail.com

大阪支部長 浅西理佳 090-6825-1264

参加される方が大阪支部活動費を未納の場合には、会場にて1,000円(年額)を申し受けます。

【講師プロフィール】

澤田 美砂子(さわだ みさこ)

日本女子大学家政学部児童学科准教授

お茶の水女子大学舞踊教育学科卒業

東京工業大学大学院人間行動システム専攻博士課程修了、博士(学術)。

日本女子大学の基礎科目(身体運動)では「ヨガ&ピラティス」を担当。



澤田 美砂子先生

【*講師派遣事業*とは】

支部開催の講演会を、桜楓会会員をはじめ広く地域のかたも参加可能として開催することを条件に、講師謝金・旅費交通費・旅行傷害保険(地方支部講演会の場合)を負担し、理事会が委嘱した大学教員を講師として派遣する桜楓会の公益事業のひとつです。



会場付近地図