



2023～2024

沼田ロータリークラブ会報

世界に希望を生み出そう
CREATE HOPE in the WORLD

2023～2024年度 国際ロータリー会長 ゴードンR.マッキナリー

例会日…毎週火曜日 12:30 会長 飯島千明 幹事 浅沼美香 会報編集 吉野 登
例会場 ホテル ベラヴィータ 事務所 沼田市下之町888 テラス沼田7階 TEL 0278-24-1177

第3198回 例会報告

2024年4月9日

記録 吉野 登

例会予告

4/16	あつこ治療院 小林篤子様
4/21	群馬グレインサンダース職場訪問 (太田市)

<http://www.rid2840.jp/numata/>

2024年4月16日発行 No.34

いつまでも健康な人生を

ポスチャーウォーキング

スポーツインストラクター

梅澤 はる子 先生

ポスチャーウォーキングとは心と体の姿勢がよくなるエクササイズウォーキング

POSTURE (ポスチャー) とは英語で「姿勢」という意味です

正しい姿勢で歩くだけ

これといった道具は必要ありません

正しい歩き方を学べば、「いつでも」、「どこでも」、「誰でも」できます

◆こんな方にオススメ◆

- ・猫背や姿勢を改善したい
- ・肩こりや腰痛に悩む方
- ・O脚、がに股を改善し美脚になりたい
- ・ダイエットやシェイプアップしたい
- ・男性はかっこよく、女性はキレイになりたい
- ・自分に自信をもちたい
- ・相手に与える印象を良くしたい
- ・いつまでも健康な人生を楽しみたい



梅澤 はる子

1963年生まれ
群馬県高崎市在住



【経歴】

スポーツインストラクターとして30年以上の経験。2004年にポスチャーウォーキングスタイリスト(第1期生)の資格を取得し、受講者は小学生から86歳までで延べ人数は約4万人。現在は関東を中心に全国のスタジオや企業様、ミスコンテストトレーナーとして活動中。





■講習報告

人は見た目が9割といいます。姿勢が変わると人生が変わる、美しい姿勢を手に入れて颯爽と歩きましょう。ポスチャーウォーキングとは、正しい姿勢で歩くだけでこれといった道具は必要ありません。正しい歩き方を学べば「いつでも」「どこでも」「誰でも」できます。歩き方のレッスン後、写真を撮るときの姿勢やジャケットの着方等のレクチャも受けました。ロータリアンとしての格好よく美しい立ち居振る舞いを和気あいあいとした雰囲気の中で学べました。

例 会 報 告

■司 会 石井壮太郎SAA出席副委員長

■ソング 沼田ロータリーの歌 田代経量君

■来賓及び来訪ロータリアン

スポーツインストラクター 梅澤はる子様

会長の時間

飯島千明会長

本日は新しい例会のカタチの一つ。懇親会のない夜例会です。又、例会はショートバージョンにまとめ、その後に皆さんの健康への学びの会「ポスチャアウォーキング講習会」を開催します。

姿勢、歩く姿は、あまり自分ではわかりません。下を向いていたり、背中を丸めていたり、相手からの印象は下がります。しかし、これがカッコよければ、ビジネス・商談・プレゼンテーションでも、もう半分は成功しているようなものです。今日はそんな勉強の機会をみなさんと共有したいと思います。

終わった後のみなさんの変化を楽しみにし

ています。

幹事報告

浅沼美香幹事

◎地区より台湾東部地震義援金について
インターアクト交流等つながりの強い地域での震災に義援金の協力依頼がありましたのでご協力をお願いします。

委員会報告

◎SAA出席委員会

小倉 仁委員

会 員 数	会場出席	メ ー ク	出 席 率
76名	25名	18名	64.50 %

◎ニコニコ委員会

金井正樹委員長

・飯島千明君 良い奉仕のためにはロータリアンの心と体の健康が大切。ポスチャースタイリストの梅澤先生のレッスンを楽しみにしています。

◎ニコニコ週間 がんばれ台湾花蓮県

金井正樹君	鈴木英俊君	石井壮太郎君
小倉 仁君	持谷明宏君	浅沼美香さん
岡部 彰君	櫛渕光彦君	桑原 滋君
星野貴昭君	田代経量君	須田千秋さん
田代経量君	関 真一君	宮澤孝幸君
石川 潤君		

◎財団BOX

IN

鈴木英俊委員長

飯島千明君	天野純一君	浅沼美香さん
石川 潤君	岡部 彰君	小倉 仁君
金井正樹君	櫛渕光彦君	桑原 滋君
塩浦敬之君	関 真一君	須田千秋さん
田代経量君	深津卓也君	西田俊太郎君
星野貴昭君	宮澤孝幸君	持谷明宏君
綿貫利彦君	割田一敏君	