第８６回　健康セミナー　見つけよう！あなたに合った健康づくり
～ 体のバランスを整えて、関節の痛みを予防 ～

開催日

令和8年 3月14日(土)・15日(日)

参加料 650 円 /65 歳以上 550 円
/会員 100 円

参加方法

- ●全て事前の申し込みが必要です(電話申込可)
- ●測定のみ、実習のみの参加も可能です
- ●実習⑤⑩は室内用シューズが必要です

測定項目 (2 日間共通)10:00～14:00

◇立位年齢・・・目を閉じたまま、1 分間利き手を軽く振り続け、転倒リスクを立位年齢として数値化します。

◇体組成　◇血管年齢　◇骨密度
◇体力測定　脚筋力・全身反応時間・長座体前屈
ファンクショナルリーチ　など

※結果を見ながら、運動や食事についての個別アドバイスも行います。

申込・問合先　クアハウス今治
TEL47-0606　FAX47-0882

運動実習・講演 ※各講座、定員になり次第締め切らせていただきます。

	１４日(土)	１５日(日)
午前	①『 重心を安定させて、筋肉や関節の負担を減らしましょう 』 講演 10:20～11:10 クアハウス今治　理学療法士　石丸 ゆき子	⑥『 しなやかで強い腸腰筋で、腰の痛みを予防しましょう 』 講演・実習 10:20～11:10 クアハウス今治　健康運動指導士　佐山 束
午前	②『 バランス能力アップ 重心を安定させて、姿勢を保つ 』 実習 11:20～11:50 クアハウス今治　健康運動指導士　真部 陽介	⑦『 足裏を刺激して、疲労回復・姿勢改善 』 実習 11:20～11:50 クアハウス今治　健康運動指導士　安野 奈美
午後	③『 立位年齢測定の結果の見方とおすすめのトレーニングについて 』 講演・実習 12:00～12:40 クアハウス今治　健康運動指導士　安野 文隆	⑧『 立位年齢測定の結果の見方とおすすめのトレーニングについて 』 講演・実習 12:00～12:40 クアハウス今治　健康運動指導士　安野 文隆
午後	④『 姿勢改善ヨガ 』 実習 13:10～14:00 講師　フリーインストラクター　檜垣 朗子　先生	⑨『 脂肪絞り出し！身体のゆがみ解消 』 実習 13:10～14:00
午後	⑤『 汗かきエアロ 』 実習 14:10～15:00 講師　フリーインストラクター　伊藤 優子　先生	⑩『 figur8(フィギアエイト) 』 実習 14:10～15:00 講師　フリーインストラクター　高橋 美和　先生