第89回 健康セミナー 『 生涯動けるからだを目指して 』

開催日

令和8年 **12月5日(土)・6日(日)**

11月1日(日)受付開始

参加料

64歳以下 660円 /65歳以上 550円
/会員 100円

※この料金でお風呂、プールも利用できます

- ●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④⑥⑧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**

健康セミナー 初登場！

◇下肢筋力＆バランス分析
椅子から立ち上がって座るだけで、脚のパワー・スピード・バランスを確認できます

◇体組成　◇血管年齢　◇骨密度
◇ロコモ度チェック
ツーステップ・立ち上がりテスト

※結果を見ながら、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

講演・実習

※各講座、定員になり次第締め切らせていただきます。

	5日(土)	6日(日)
午前	① 講演・実習 10:30～11:30 『筋肉をほぐしからだの痛みを軽くする』 ～ タオル使ってより効果的に ～  クアハウス今治 理学療法士 石丸 ゆき子	⑤ 講演・実習 10:30～11:30 『生涯動けるからだを目指して 日常生活に取り入れたい習慣』 ～ 転倒予防体操など ～ 済生会今治第二病院 リハビリ部門統括管理者 理学療法士 池内 貴美 先生
	② 講演・実習 11:50～12:30 『ストレッチポールでコンディショニング』 クアハウス今治 健康運動指導士 安野 奈美	⑥ 講演・実習 11:50～12:30 『自分のトレーニングフォームを再確認』 クアハウス今治 健康運動指導士 真部 陽介
午後	③ 実習 13:00～13:45 『 アクティブヨガ 』 呼吸とポーズをテンポよく連動させて 代謝アップ＆リフレッシュ ④ 実習 14:00～14:45 『 エアロビクス 』 頭を空っぽにして楽しみましょう Let's get moving  ③④講師 フリーインストラクター 中村 博子 先生	⑦ 実習 13:00～13:50 『 骨盤美body 』 可動範囲をスムーズにするストレッチで骨盤を正しいポジションに整えていきます ⑧ 実習 14:00～14:50 『フィギュアエイト(Figure8)』 骨盤周りを正しく動かして、左右のからだのゆがみやねじれを整えていくダンスエクササイズ ⑦⑧講師 フリーインストラクター 高橋 美和 先生