

# 第88回 健康セミナー『 見つけよう！痛みを予防する健康習慣 』

## 開催日

令和8年 9月12日(土)・13日(日)

※8月1日(土)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④⑧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

◇歩行姿勢・・・3D センサーに向かって歩くだけで「身体の軸」「足の運び」「ふらつき」など6項目を評価し、推定歩行能力を判定します。



◇体組成 ◇血管年齢 ◇骨密度

◇体力測定 ファンクショナルリーチ・起き上がり  
・その場足踏み・椅子立ち上がりなど

※結果を見ながら、個別アドバイスも行います。

申込・問合せ先 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。

|    | 12日(土)                                                                                                                                                                                                             | 13日(日)                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 午前 | <p>① 講演・実習 10:15～11:15</p> <p>『リラクゼーション ヨガ』<br/>～ 深い呼吸と優しいポーズで<br/>心と体を開放しましょう ～</p> <p>講師 日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士<br/>村上 久恵 先生</p>  | <p>⑤ 講演・実習 10:15～11:30</p> <p>『あきらめないで<br/>腰・ひざの痛みと神経痛』</p> <p>講師<br/>医学博士、脊椎脊髄外科・整形外科専門医<br/>鴨川 淳二 先生<br/>介護老人保健施設 ふなき久和園<br/>理学療法士 矢野 恭平 先生</p>  |
|    | <p>② 講演・実習 11:30～12:20</p> <p>『歩きのトレーニング』<br/>～ 姿勢を改善し安定した<br/>歩行を続けるために ～</p> <p>クアハウス今治 理学療法士 石丸 ゆき子</p>                      | <p>⑥ 講演・実習 11:50～12:40</p> <p>『歩きのトレーニング』<br/>～ 楽しくスマートに歩き続けるために ～</p> <p>クアハウス今治 健康運動指導士 真部陽介</p>                                                 |
| 午後 | <p>③ 実習 13:00～13:50</p> <p>『ピラティス』<br/>～ 心と体のバランスを整え<br/>輝きましょう ～</p>                                                         | <p>⑦ 実習 13:00～13:50</p> <p>『ウェーブリング ヨガ』<br/>～ リングを使った優しい刺激で<br/>カラダを整えましょう ～</p>                                                                 |
|    | <p>④ 実習 14:00～14:50</p> <p>『エアロビクス』<br/>～ 思いっきり汗をかいてリフレッシュ ～</p> <p>③④講師 フリーインストラクター<br/>森山 直美 先生</p>                         | <p>⑧ 実習 14:00～14:50</p> <p>『ダンスエアロ』<br/>～ 頭を空っぽにして楽しみましょう ～</p> <p>⑦⑧講師 フリーインストラクター<br/>森岡 誠 先生</p>                                              |