

日頃の健康づくりの成果をいろいろな角度からチェックしてみましょう♪

第58回 **健康セミナー** 「**見つけよう！あなたに合った健康づくり**」
 ～コア（体幹）を知る・鍛える・上手く使う～ ★要申込

平成29年6月17日(土)・18日(日)・19日(月)

場 所：クアハウス今治
 ★参加料：600円（クアハウス入館料・測定料を含む）

●測定コーナー（3日間共通）9:30～14:00

●運動・講演コーナー（①～⑥の運動実習は定員になり次第締め切ります。）

★推定筋肉量測定

全身の推定筋肉量、体脂肪率などを測定します！

< その他測定 >

骨密度・大人の体力測定・左右体重測定 など

●血液検査（希望者のみ別途有料）9:30～11:00

※18日(日)のみ実施



- A：総コレステロール・HDL・LDL
中性脂肪・血糖・HbA1c …1,400円
- B：肝機能・尿酸・貧血 …1,300円
- C：甲状腺機能 …1,050円
- D：リウマチ …350円
- E：前立腺がん …1,250円

※Aの項目を受けられる方は朝食を抜いて受けましょう。水・お茶は普段通り飲んでください。

申込・問合せ先 クアハウス今治
 TEL47-0606 FAX47-0882

	17日(土)	18日(日)	19日(月)
午前	3日間共通 背伸ばし体操	講演(18日)のみ「コアと腰痛」 11:15～12:00 藤田医院 院長 藤田 敏博 先生	水中運動(19日のみ) ④11:00～11:40
		講演・実習 12:50～13:30 「動きやすい 身体づくりのポイント」	講演 12:45～13:25 「コアを上手く使うコツ」 実習 ②13:35～14:15 ひめトレ ♪骨盤周辺の筋肉を動かして 姿勢を整える！
午後	実習 ①13:45～14:35 バレトン ♪バレエ・ヨガ・フィットネス 3つの要素を融合した エクササイズ！ ※主に立位で行います。 バレトンJAPAN認定 バレトンマスタートレーナー おち えみ 越智 恵美先生	実習 ③14:25～15:15 ポールを使ってコアコン 日本コアコンディショニング協会 マスタートレーナー くぼた さんし 窪田 三思先生	講演・実習 12:50～13:30 「良い姿勢を保つため」 実習 ⑤13:45～14:25(初級) ⑥14:30～15:10(上級) ビッグボールピクス ♪音楽に合わせて バランスボールで 筋トレ&有酸素運動！ ※室内シューズ必要 フリーインストラクター つきやま ひろか 築山 紘香 先生