

第60回 健康セミナー 『見つけよう！あなたに合った健康づくり』

～バランス改善&疲労回復セミナー～

★要申込

平成30年 6月16日(土)・17日(日)・18日(月)

参加料: 600円
(クアハウス入館料・測定料含む)

●血液検査(有料) 9:30~11:00

※17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



●測定項目(3日間共通) 9:30~14:00

★骨密度 … 踵(かかと)に超音波をあて、現在の骨の健康状態を5段階で判定

★体組成 … 基礎代謝量・筋肉量・体脂肪量など

★大人の体力測定

- ・立ち上がり(脚力)・2ステップ(柔軟性)
- ・ファンクショナルリーチ(バランス保持力)
- ・10回立ち上がり(敏捷性) など

初登場です!!

★歩行姿勢 … 3Dセンサーに向かって歩き「速度年齢」「姿勢年齢」「バランス年齢」を判定



●運動実習・講演

※実習は定員になり次第締め切らせていただきます。

| | 16日(土) | 17日(日) | 18日(月) |
|----|--|---|---|
| 午前 | 『からだ揺ら揺らゆる体操』 ①実習 クアハウス今治 安野 文隆 11:15~12:00 | 『腰の圧迫骨折とは何かを理解しよう』 ④講演 藤田医院 院長 藤田 敏博 先生 11:15~12:00 | 『重力から解放! ~水中ストレッチ~』 ⑦実習(水中) クアハウス今治 真部 陽介 『身体リセット ~ポール&ストレッチ~』 ⑧実習(スタジオ) クアハウス今治 坂本 朋美 ⑦⑧とも 11:15~12:00 |
| | 『肩こり予防 ~肩甲骨はがし~』 ②講演・実習 クアハウス今治 健康運動指導士 佐山 東 理学療法士 石丸 ゆき子 13:00~13:50 | 『音楽療法 ~音楽の力~』 ⑤講演 日本音楽療法学会認定 音楽療法士 寺田 光 先生 13:00~13:50 | 『しっかり噛んで健康に』 ⑨講演 今治市健康推進課 歯科衛生士 越智 幸子 氏 13:00~13:50 |
| 午後 | 『カラダを活性化 ~パワフルヨガ~』 ③実習 フリーインストラクター 越智 友海 先生 14:00~14:50 | 『笑いヨガ ~健康は笑いから~』 ⑥実習 えひめ笑いヨガ協会 代表 丹下 隆清 先生 14:00~14:50 | 『心も身体も柔軟に ~リフレッシュヨガ~』 ⑩実習 フリーインストラクター 越智 友海 先生 14:00~14:50 |

申込・問合せ クアハウス今治 TEL47-0606 FAX47-0882



結果を見ながら、運動や食事についてのアドバイスも行います!