

第78回 健康セミナー

見つけよう!あなたに合った健康づくり ～運動習慣をつけて、心も体も健康に～

令和6年

開催日 3月9日(土)・10日(日)

参加料 620円 65歳以上520円
会員100円

測定項目 (2日間共通)10:00～14:00

- ・体組成測定…体脂肪率、筋肉量などを測定します。
- ・血管年齢測定…血管年齢、血管老化度を測定します。
- ・骨密度…かかとに超音波をあて、判定します。
- ・体力測定…柔軟性や、筋力などを測定します。

健康相談 (2日間共通)10:00～14:00


食事や運動についての相談や健康セミナーの結果説明も行います。お気軽にどうぞ♪

申込・問合せ先 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。

③⑤、④⑥、⑨⑪、⑩⑫は同じ時間のため重複不可。

 シューズマークがついている教室は屋内シューズをお持ちください。

	9日(土)		10日(日)	
午前	講演・実習 ① 10:15～11:00 フレイル予防のための運動習慣 クアハウス今治 トレーナー		講演・実習 ⑦ 10:15～11:00 足のコンディショニング ～ケガを予防しよう～ (講師) 理学療法士 石丸 ゆき子	
	実習 ② 11:10～12:00  重りを使って効率よくトレーニング クアハウス今治 トレーナー		実習 ⑧ 11:10～12:00  下半身強化 自重トレーニング クアハウス今治 トレーナー	
午後	実習 (スタジオ) 姿勢美ウォーキング 初級編  ③ 13:00～13:50 上級編  ④ 14:00～14:50 (講師) 健康 スポーツ科学研究所 スポーツインストラクター 盛實 鈴佳 先生	実習 (5階畳の間) バランスアップ体操 (イス編) ⑤ 13:00～13:40 バランスアップ体操 (マット編) ⑥ 14:00～14:40 クアハウス今治 トレーナー	実習 (スタジオ) 身体調整ヨガ ⑨ 13:00～13:50 (講師) フリーインストラクター 越智 友海 先生 ダンスステップ エクササイズ  ⑩ 14:00～14:50 (講師) フリーインストラクター 森岡 誠 先生	実習 (5階畳の間) バランスアップ体操 (ボール小) ⑪ 13:00～13:40 バランスアップ体操 (ボール大) ⑫ 14:00～14:40 クアハウス今治 トレーナー

