

見つけよう！あなたに合った健康づくり！ 「季節の変わり目、免疫力を高めよう！」

開催日 令和5年9月9日(土)

参加料:64歳以下 620円、65歳以上 520円、会員 100円

(クアハウス入館料・測定料を含む)


10日(日)

講演・運動実習

各種体力測定 10:00~14:00

- ★**体組成**…基礎代謝量・筋肉量・体脂肪量などを判定
- ★**骨密度**…踵に超音波をあて、現在の骨の健康状態を5段階で判定
- ★**血管年齢**…人差し指で血管の年齢を判定
- ★**握力**…上半身の筋力、全身の筋力を知るための指標
- ★**全身反応時間**(敏捷性)
- ★**大人の体力測定**…その場足踏み(からだのねじれ)、
テーブルバランス(体幹連動性)、
肩周りの柔軟性、起き上がり(腹筋力)、
イス立ち上がり(脚筋力)など

その他

- ◆ 実習は定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆ 9日(土)の実習④・⑤・⑥、10日(日)の実習⑫・⑬・⑭は、いずれか2クラスのみご参加いただけます。3クラス続いてのご参加はできません。
- ◆  (④、⑥、⑭)の実習にご参加の方は、室内シューズをご準備ください。

申込・問合先

クアハウス今治 TEL 0898-47-0606 FAX 47-0882

	9日(土)	10日(日)
講 演	①「正しい口腔ケアで免疫力アップ！」 10:00~10:45 講師 歯科医師 黒川 由紀 先生	⑨「1日3食、いつ、なにを、どのように食べる？」 10:00~10:45 講師 管理栄養士 木村 麻美子 先生
	②「口元、首元をほぐして、むくみ予防！」 10:55~11:20 クアハウス今治 理学療法士 石丸 ゆき子	⑩「ポール de 筋膜ほぐし」 10:55~11:20 クアハウス今治 理学療法士 石丸 ゆき子
実 習	③「骨盤調整ヨガ」 11:30~12:20 講師 フリーインストラクター 越智 友海 先生	⑪「Wの刺激 ~脳と足裏~」 11:30~12:20 講師 フリーインストラクター 檜垣 朗子 先生
	④「脳トレウォーキング」 12:55~13:25 講師 フリーインストラクター EMI 先生	⑫「骨盤ウォーキング」 12:55~13:25 講師 フリーインストラクター 高橋 美和 先生
	3F スタジオ ⑤「ゆるストレッチ&ピラティス」 13:35~14:20 ⑥「かんたんリスムダンス」 14:30~15:15 講師 フリーインストラクター EMI 先生	5F ⑦「重り de ながら筋トレ」 13:40~14:10 ⑧「バランスボールエクササイズ」 14:30~15:00 クアハウス今治 トレーナー
	3F スタジオ ⑬「骨盤美 body！」 13:35~14:20 ⑭「figur8」 14:30~15:15 講師 フリーインストラクター 高橋 美和 先生	5F ⑮「ポール de 骨盤調整」 13:40~14:10 ⑯「バランスボールエクササイズ」 14:30~15:00 クアハウス今治 トレーナー