


# 第77回 健康セミナー 見つけよう！あなたに合った健康づくり ～ ゆがみ解消 関節の負担を減らしましょう ～

開催日

令和5年 12月2日(土)・3日(日)

参加料 620円 /65歳以上 520円  
/会員 100円

参加方法

- 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⑪⑬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、運動や食事についての  
個別アドバイスも行います。

申込・問合せ 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。

	2日(土)	3日(日)	
午前	①『股関節に多いトラブルと原因について』 講演 10:20～11:10 クアハウス今治 理学療法士 石丸ゆき子	⑧『 脊柱管狭窄症とヘルニアについて 』 講演 10:20～11:10 講師 藤田クリニック院長 藤田敏博 先生 	
	②『 ポール de ストレッチ 』 ～ 骨盤&股関節のゆがみ改善 ～ 実習 11:20～12:10 クアハウス今治 健康運動指導士 真部陽介 	⑨『 シナプソロジー 』 ～ 脳とからだを活性化 ～ 実習 11:20～12:05 講師 シナプソロジー® インストラクター 羽倉小百合 先生	
	③『 歩行姿勢測定 結果の見方と改善方法について 』 講演・実習 12:30～13:10	⑩『 歩行姿勢測定 結果の見方と改善方法について 』 講演・実習 12:20～13:00	
午後	④『 コアトレ 効果的な 腹筋運動の行い方 』 ～腰痛予防・ぽっこりお腹解消～ 実習 13:20～14:00 クアハウス今治 健康運動指導士 佐山 東	⑤『ダンベル de 簡単筋トレ』 実習(5階) 13:20～14:00 	⑪『 誰でも簡単 筋トレビクス 』 実習 13:10～14:00 講師 フリーインストラクター  築山紘香 先生
	⑥『歩きの コンディショニング』 ～ 内ももを使って歩く ～ 実習 14:10～15:00 講師 フリーインストラクター 西山千恵子 先生	⑦『ポール de ストレッチ』 ～ 骨盤&股関節～ 実習(5階) 14:10～14:40 	⑬『 骨盤歪み解消 ダンスエクササイズ』 実習 14:10～15:00 講師 フリーインストラクター  NAO 先生