

# 第81回 健康セミナー 見つけよう！あなたに合った健康づくり ～身体の歪みを整えましょう～

開催日

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。

令和6年12月7日(土)  
8日(日)

参加料

64歳以下:620円  
65歳以上:520円  
クアハウス会員:100円

参加方法

- すべ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
- ⑩⑭は室内シューズ、⑬は屋外シューズが必要です
- ⑬のノルディックポールは貸し出します

測定項目 10:00~14:00

- ◇立位年齢測定(転倒リスク)
- ◇体組成 ◇血管年齢
- ◇骨密度 ◇全身反応時間
- ◇体力測定 ・ファンクショナルリーチ ・脚筋力など

申込・問合せ先 クアハウス今治  
TEL 47-0606  
FAX 47-0882

		7日(土)	8日(日)			
午前	講演	10:20~11:10 ①『ひざの痛みと脚のトラブルについて』 クアハウス今治 理学療法士 石丸 ゆき子	10:20~11:10 ⑧『骨を強くするために大事なこと』 講師 藤田クリニック 院長 藤田 敏博 先生			
	実習	11:20~12:00 ②『おうち時間にひざトレーニング』 クアハウス今治 理学療法士 石丸 ゆき子	11:20~12:00 ⑨『ロコトレで元気な足腰づくり』 クアハウス今治 健康運動指導士 真部 陽介			
	実習	12:30~13:00 ③『ポールで筋膜ほぐし』 クアハウス今治 健康運動指導士 真部 陽介	12:30~13:00 ⑩『ノルディックポールで身体ほぐし&筋トレ』 クアハウス今治 健康運動指導士 安野 文隆			
午後	実習	13:15~14:00 ④『腹筋を刺激して、腰を安定させる』 クアハウス今治 健康運動指導士 安野 奈美	実習 (5F) 13:15~14:00 ⑤『イスでコアトレ』 クアハウス今治 トレーナー	実習 13:15~14:00 ⑪『脂肪絞り出し！身体歪み解消』 講師 フリーインストラクター 高橋 美和 先生	実習 (5F) 13:15~14:00 ⑫『バランスパッドエクササイズ』 クアハウス今治 トレーナー	実習 (屋外) ※雨天中止 13:10~14:00 ⑬『ノルディックウォーキング』 クアハウス今治 健康運動指導士 安野 文隆
	実習	14:10~15:00 ⑥『ポルドブラ』 講師 フリーインストラクター 築山 紘香 先生	実習 (5F) 14:10~15:00 ⑦『ウェーブリングストレッチ』 クアハウス今治 トレーナー	実習 14:10~15:00 ⑭『figur8(フィギアエイト)』 講師 フリーインストラクター 高橋 美和 先生	実習 (5F) 14:10~15:00 ⑮『フレックスバンドストレッチ』 クアハウス今治 トレーナー	実施時間が重複している実習は1枠のみのお申し込みになります。