

第80回 健康セミナー

見つけよう！あなたに合った健康づくり ～笑って健康、姿勢美人～

開催日

令和6年
9月14日(土)・15日(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。
②③は同じ内容、⑤⑥、⑧⑩、⑨⑪、⑬⑭は同じ時間のため重複不可。

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。
- ・姿勢測定…カメラの前に立って、4つのポーズを撮影

目玉

することで首・肩・体幹・腰・脚のゆがみの
傾向、ねじれの分析が行えます。

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・問合先 クアハウス今治

TEL47-0606 FAX47-0882

	14日(土)		15日(日)	
午前	講演・実習 ①10:15～11:00 姿勢の乱れからくる悪影響 クアハウス理学療法士 石丸 ゆき子		実習 ⑦10:15～11:00  家でもできる簡単筋トレ クアハウストレーナー 佐山 東	
	実習 ②11:10～11:55 ③12:00～12:45 ポールで全身リラックス クアハウストレーナー 青山 渚		実習 ⑧11:05～11:35 ⑨11:45～12:15 プールと温泉で リラックス クアハウストレーナー 安野 文隆	実習 ⑩11:05～11:35 ⑪11:45～12:15 緊張をほぐして 姿勢改善ストレッチ クアハウストレーナー 石丸 ゆき子
午後	実習 (スタジオ) ④13:00～14:00 落語 芸乃一門 芸乃 鶴飼	実習 (5階畳の間)  ⑥14:10～15:00 バランスアップ体操 (マット編) クアハウストレーナー 佐山 東	実習 (スタジオ) ⑫13:00～14:00 笑いヨガ 笑いヨガ インストラクター 丹下 隆清	実習 (5階畳の間)  ⑭14:10～15:00 バランスアップ体操 (ボール大) クアハウストレーナー 青山 渚
	実習 (スタジオ) ⑤14:10～15:10 リラックスヨガ フリーインストラクター 越智 友海		実習 (スタジオ) ⑬14:10～15:10 ピラティス ～背骨、骨盤を動かして 姿勢改善～ クアハウストレーナー 安野 奈美	



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。