

クアハウス今治
第14回
健康セミナー

見つけようあなたに合った健康づくり
～バランス能力を磨きましょう～

開催日

令和5年3月11日(土)・12日(日)

参加料 620円 65歳以上520円
会員 100円

教室参加方法

- 1日4枠まで参加できます。
⑥⑦と⑮⑯の重複はご遠慮ください。
- ④ 水着 ⑪⑫⑮ 室内シューズ
③⑦⑧⑨⑬⑯⑰⑱ ヨガマットか
バスタオル
をお持ちください。

測定項目 (2日間共通) 10:00～14:00

- ・全身反応時間・体組成・血管年齢・骨密度
 - ・ファンクショナルリーチ・タンDEM肢位・立ち上がり
 - ・最大2歩幅・片脚立ち
- ※結果を見ながら、運動や食事についてのアドバイスも行います。



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。

	11日(土)	12日(日)
午前	①『転ばないために必要な要素 ～感覚・認知・筋力・敏捷性～』 講演 10:15～11:00 クアハウス今治 理学療法士 石丸 ゆき子	⑩『転倒予防とロコトレ ～運動器の衰えを防ぐ～』 講演・実習 10:15～11:00 クアハウス今治 トレーナー 青山 渚
	②『バランスパッドで 体性感覚改善～イス編～』 実習 11:10～11:40	⑪『ノルディックポール ストレッチ～肩甲帯から 骨盤帯を整える～』 実習 11:10～11:40
	③『ストレッチポールで 体性感覚改善』 実習 11:50～12:20	⑫『プレートトレーニング ～踏んばる力を磨きましょう～』 実習 11:50～12:20
	④『水中 エクササイズ ～ヒザ・腰の痛み予防～』 実習 11:10 ～11:40	⑬『ボール エクササイズ』 実習 11:50 ～12:20
午後	⑤『背骨と股関節の動きから体の使い方を見直そう』 講演・実習 12:50～13:30 クアハウス今治 健康運動指導士 深見 朋美	⑭『体軸を意識して歩きましょう』 講演・実習 12:50～13:30 クアハウス今治 健康運動指導士 安野 奈美
	⑥『コアトレーニング ～イス編～』 実習 13:40～14:20	⑮『ダンスエアロ』 実習 13:40 ～14:25 フリーインストラクター 森岡 誠 先生
	⑦『コアトレーニング ～マット編～』 実習 14:30～15:10 フリーインストラクター 西山 千恵子 先生	⑯『ポップピラティス』 実習 14:30 ～15:15 スタジオ Lily 代表 竹中 由梨 先生
	⑧『ボール エクササイズ』 実習 13:40 ～14:10	⑰『ストレッチポール エクササイズ』 実習 13:40 ～14:10
	⑨『マットで ゆるトレ』 実習 14:30 ～15:00	⑱『バランスパッド で体性感覚改善 ～マット編～』 実習 14:30 ～15:00

※体性感覚：体がどんな動きをしているかを知覚する感覚のことです。

