

クアハウス今治
第19回
健康セミナー

～見つけよう あなたに合った健康づくり～
生涯、健康に過ごすために

開催日

令和6年6月8日(土)・9日(日)

参加料

64歳以下 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

- ・歩行姿勢測定
 - ・体組成・血管年齢・骨密度・左右体重差
 - ・ファンクショナルリーチ・立ち上がり・握力 など
- ※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。



教室参加方法

- ※ 事前の申し込みが必要です。
- ※ ⑤と⑩を受講される方は、室内シューズをご持参ください。

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。

	8日(土)	9日(日)
午前	①『ポイントを押えてフレイル予防 ～住み慣れた地域で生涯過ごす～』 講演・実習 10:15～11:00 クアハウス今治 トレーナー 青山 渚	⑧『健康に歩き続けるために ～抗重力筋を鍛えましょう～』 講演 10:15～11:00 クアハウス今治 健康運動指導士 佐山 束
	②『上半身を鍛えてヒザ腰の負担を 減らそう』 実習 11:10～11:50 クアハウス今治 健康運動指導士 真部 陽介	⑨『筋肉のつながりを意識して動かす ～ダイナミックストレッチ～』 実習 11:10～12:00 クアハウス今治 トレーナー 石丸 ゆき子
午後	④『ウェーブリング ヨガ』 実習 13:30～14:15 フリーインストラクター 吉原 幸栄子 先生	(5階) ⑥『ストレッチ ポールで 股関節ほぐし』 実習 13:30 ～14:00
	⑤『ZUMBA』 実習 14:25～15:10 フリーインストラクター 吉原 幸栄子 先生	⑦『自重 トレーニング』 実習 14:25 ～15:00
		⑩『姿勢美追及 マットトレーニング』 実習 13:00～13:50 健康体操指導士 明比 洋子 先生
		(5階) ⑫『ストレッチ ポールで 肩甲骨ほぐし』 実習 13:00 ～13:30
		⑪『ダンスエアロ』 実習 14:00～14:50 健康体操指導士 明比 洋子 先生
		⑬『座って弾んで コアトレ』 一ボール大— 実習 14:00 ～14:30

