

第83回 健康セミナー 見つけよう！あなたに合った健康づくり ～ 筋肉をほぐして疲労回復・姿勢改善 ～

開催日

令和7年 6月14日(土)・15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⑤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

◇姿勢計測・・・カメラで4つのポーズを撮影し首・
 肩・体幹・腰・脚のゆがみの傾向、体のね
じれ、猫背などの姿勢分析を行います
◇体組成 ◇血管年齢 ◇骨密度 ◇左右体重
◇体力測定 ファンクショナルリーチ・肩周辺柔軟性
・その場足踏み・足ふりバランス 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。

	14日(土)	15日(日)
午前	① 『 骨盤と股関節の動きを改善し 膝・腰の負担を減らしましょう』  講演・実習 10:20～11:10 クアハウス今治 理学療法士 石丸ゆき子	⑥ 『 ポール de ストレッチ 』  ～ 骨盤&股関節 動きの改善 ～ 実習 10:20～11:00 クアハウス今治 健康運動指導士 真部陽介
	② 『 肩甲骨はがし 』 ～ 肩甲骨を動かして猫背予防 ～ 実習 11:20～12:00 クアハウス今治 健康運動指導士 佐山 東	⑦ 『 フットコンディショニング 』 ～ 地面をつかんでしっかり歩くために ～ 講演・実習 11:20～12:10 講師 コンディショニングトレーナー 西山 千恵子 先生
午後	③ 『 ダイナミックストレッチ &コアエクササイズ 』 実習 12:10～12:40 クアハウス今治 健康運動指導士 安野奈美	⑧ 『 ポール de 筋膜はがし 』  ～ 凝りをほぐして血流促進 ～ 実習 12:20～12:50 クアハウス今治 健康運動指導士 青山 渚
	④ 『 機能改善ストレッチ(ボール) 』  ～筋肉をほぐし、疲れにくい体をつくる～ 実習 13:00～13:50 講師 フリーインストラクター 徳森 美奈子 先生	⑨ 『 コアトレ 』 ～ 呼吸が変われば姿勢が変わる ～ 実習 13:00～13:50 講師 コンディショニングトレーナー 西山 千恵子 先生
	⑤ 『 ZUMBA GOLD® 』  実習 14:00～14:50  講師 フリーインストラクター 徳森 美奈子 先生	⑩ 『 アクティブヨガ 』 ～ 代謝を高めてリフレッシュ&免疫力アップ ～ 実習 14:00～15:00 講師 フリーインストラクター 山内 アヤ 先生