

男の健康体操教室 Vol.2

- 日程 9/18、10/2、10/16、10/30、11/20 (全5回)
いずれも、水曜日 10:00~11:15
- 参加費 1,500円(5回分)、1回参加も可(1回400円)
- 会場 川和小学校コミュニティハウス 研修室
- 対象者 健康や体操に関心のある男性の皆様 20名
- 申込み 電話、ファックス又は、直接窓口へ
- 備考 動きやすい服装で、飲み物、室内履きをご持参ください。

●プログラムについて … どんなことをするのか？

自宅でもできる簡単な運動を実施致します。

簡単な体力測定を行い、ご自身の身体の現状を理解し、

今よりも動きやすい身体、きれいな姿勢、若い身体を手に入れましょう！

身体の痛みをお持ちの方、体力に自信のない方でも安心してご参加頂けます。



① 関節痛改善

肩の痛みや膝の痛み、腰痛などの予防・改善を行います。

② 姿勢改善

きれいな姿勢を作り、今よりも若く美しい身体を手に入れます。

③ 歩行改善

「歩く」という動作が行いやすくなるよう機能改善を行います。

④ 転倒骨折予防

歩幅を自然と広げる事ができるよう、機能改善を行います。

⑤ 高齢者のカラダについて

なぜ転倒が増えるのか、猫背になるのかなどをご説明致します。

⑥ 認知症予防

コグニサイズを用い、脳からの神経伝達の訓練を行います。



【講師 プロフィール】

- ・ 久野 秀隆 (有)ピーアウエイク代表
- ・ 大原さん

高齢者の介護予防を専門に行う運動指導者。
神奈川県を中心に年間800件以上の指導を担当し、地域の町内会・自治会、老人会向けの体操指導などを行っている。

＜申し込み・問合せ先＞ 川和小学校コミュニティハウス(火・金休館)
〒224-0057 都筑区川和町 1463 電話・ファックス:045-934-8666
*お預かりした個人情報には本事業に関する連絡にのみ使用します。