

# 男の健康体操教室

- 日 程 令和4年2月16日、3月2日、3月16日（全3回）  
いずれも、水曜日 10:00～11:15
- 参加費 1,000 円(3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 15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 …

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)ビーアウエイク代表

・ 大原 佳子さん

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。

お預かりしたいただいた個人情報は本事業に関する連絡にのみ使用します。



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

〒224-0057 横浜市都筑区川和町 1463

9時～21時 火・金曜日休館

川和小学校コミュニティハウス 電話／ファックス：045-934-8666