

あじさい大学コース（相模原市民限定）

【対面開催】健康体操：伝える「生きがいきづくり応援講座」－健康づくりと繋がりサポート－

★会場：ソレイユさがみ 所在地：相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階
※JR横浜線・JR相模線・京王相模原線 橋本駅下車 北口駅前すぐ

「ずっと元気な若々しい体」を目標に、体操の専門家より様々な運動法を、わかりやすく楽しくお伝えします。「メタボリック症候群や関節痛の改善・リハビリ法」や「フレイル（虚弱）の予防・未病への体づくり」「ラジオ体操の効果的な運動方法」「健康ウォーキング・認知症予防」など、最新の健康法をグループで楽しく学んでいきます。また「生涯学習やボランティア活動のサポート」「地域での活動を後押しする情報」など、今後の生きがいきづくりを、ぜひ一緒にしましょう！

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 14:30～16:30
- ソレイユさがみ セミナールーム1
- 定員35名

【その他】

- 基本的に強い運動強度ではありませんが、運動を止められている方（心臓疾患、血圧異常、強い関節痛など）は、医師と相談し、了承を得た上でご参加ください。
- 体調の優れない際は休憩するなど、ご自身のペースで無理せずご参加ください。
- 運動しやすい服装、運動靴でお越しください。
- 持ち物：水筒・汗拭きタオル（お薬の服用などあれば忘れずにご持参ください。）

【講師】 相模原市体操協会 平岡 亮一
伊東 泰子
中村 保夫

【開講日と内容】（全6回）

- ① 10月10日（木）
体のメカニズムについて
～身体の現状をチェックし今後の健康づくりへ～
- ② 10月17日（木）
体・骨格を整える健康ストレッチ講座
～骨盤矯正・リンパストレッチ・部位別運動法～
- ③ 10月31日（木）
専門的なラジオ体操のポイント
～安全で効果的な体操の実施と指導方法について～
- ④ 11月14日（木）
全身引き締め体幹トレーニング
～肩こり・腰痛やメタボ・ロコモの予防・改善法～
- ⑤ 11月28日（木）
フレイル（虚弱）の予防と健康的なウォーキング
～元気アップ！健康で転ばない体づくり～
- ⑥ 12月12日（木）
まとめ
～社会における地域貢献・健康生きがいサポート～