

# あじさい大学コース（相模原市民限定）

## 【対面開催】健康体操：体験・学ぶ～気軽にできる心と体の健康法～

★会場：サン・エールさがみはら 所在地：相模原市緑区西橋本5-4-20  
※JR横浜線・JR相模線・京王相模原線 橋本駅下車 南口徒歩10分

日頃から運動不足の方が、急に強い負荷で体を動かすと、怪我に繋がる可能性があります。これから運動をスタートさせたい方や、今行っている運動をより安心して行える知識を得たい方を対象に「最新の安全で効果的な運動法」を、優しく分かりやすく、楽しくお伝えします。肩こり・腰痛などの知識や改善方法、転ばないウォーキング法、メタボリック症候群の改善、認知症の予防、呼吸法など、毎回テーマを変えて若々しい体を作っていきます。ぜひ、ご自身に合ったオーダーメイドの運動法を身につけ、学んでいきましょう！

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

● 9:30～11:30

● サン・エールさがみはら 多目的室B

● 定員40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。
- 動きやすい服装、靴でお越しください。
- 持ち物：水筒・汗拭きタオル
- 会場に更衣室はございません。
- 「健康体操：体験・学ぶ～目からウロコの効果的な体力づくり～」と同じ内容です。

【講師】 相模原市体操協会 ①～⑥ 平岡 亮一  
①③⑤⑥ 伊東 泰子  
②④ 中村 保夫

【開講日と内容】（全6回）

- ① 7月 9日（土） 体のメカニズムについて  
：良い姿勢・体の現状をチェック
- ② 7月23日（土） 健康元気体操  
：肩こり・腰痛・メタボ・ロコモ改善法
- ③ 8月 6日（土） ラジオ体操専門講座  
：部分別の運動効果・正しい実践法
- ④ 8月20日（土） 若々しい効果的な健康ウォーキング法・転倒予防
- ⑤ 9月 3日（土） 体幹引き締め体操  
：体脂肪燃焼・アンチエイジング
- ⑥ 9月17日（土） 認知症予防  
：最先端トレーニング法&健康体操