

【対面開催】健康体操：体験・学ぶー気軽に始められる心と体すっきり健康エクササイズー

★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

「体力」は「人間の活動の源」であり、健康の保持に加えて、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっています。健康で長生きすることは「生きがい」を実現し、いきいきとした人生設計を作り、家族や身近な方々の安心にもつながり、幸せな人生を送ることの基本になります。

この教室では「専門的な安全で効果的な運動方法」をベースにして、今後の健康増進、病気の予防、長期的な展望に立った心と体の健康づくりを応援します。ぜひ、「無理をしない、楽しめない」程度のペースで楽しく体操をご一緒しましょう！

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 9:30～11:30
- 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。
- 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

【講師】 相模原市体操協会 ①～⑥ 平岡 亮一
①②⑤⑥ 伊東 泰子
③④ 中村 保夫

【開講日と内容】（全6回）

- ① 7月15日（土） 安全に運動を始めるポイント
～良い姿勢・正しい体の使い方を学ぼう～
- ② 7月22日（土） 効果的なラジオ体操専門講座
～ラジオ体操で学ぶ体の専門知識～
- ③ 8月 5日（土） すっきり！ボディメイキング
～体を整える体幹トレーニング～
- ④ 8月19日（土） アンチエイジング・エクササイズ
～若々しい体づくり運動法～
- ⑤ 9月 2日（土） 体のメカニズムと免疫力アップ～肩こり・腰痛・膝痛・メタボ・ロコモ等の改善法～
- ⑥ 9月16日（土） フレイル（虚弱）予防 最新運動法～認知症予防・転倒予防などの予防・改善法～