

あじさい大学コース（相模原市民限定）

相模原市高齢・障害者福祉課所在地：相模原市中央区中央 2-11-15

【対面開催】健康体操：伝える－生きがいがづくり応援講座－

★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

「若々しく元気な体づくり」のために、体操の専門家より様々な運動法を、わかりやすくお伝えします。「メタボリック症候群や関節痛の改善」「フレイル（虚弱）の予防」「ラジオ体操の効果的な運動方法」「健康的なウォーキング法で転ばない元気な体へ」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、今後の生きがいがづくりに、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】

- 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 10月14日（土）体のメカニズムについて～良い姿勢・身体の現状をチェック～
- ② 10月28日（土）体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 11月 4日（土）ラジオ体操を専門的に学ぼう～正しい体操の実施と指導方法について～
- ④ 11月18日（土）体引き締め体幹トレーニング～肩こり・腰痛やメタボの予防・改善法～
- ⑤ 11月25日（土）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 9日（土）まとめ～長寿社会における地域での貢献・健康サポート～