

# 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：体験・学ぶ「あなたの健康づくり応援講座」－効果的で安全な継続できる健康体操法－

★会場：もみじホール城山 所在地：神奈川県相模原市緑区久保沢 2-26-2

※JR横浜線・JR相模線・京王相模原線

橋本駅南口より若葉台住宅行バス「城山総合事務所入口」下車 徒歩10分

橋本駅北口より鳥居原ふれあいの館行バス、三ヶ木行バス「城山総合事務所入口」下車 徒歩10分

「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ように知識を得たい方」などを対象に「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。「なぜ腰痛になるのか?」「美しい姿勢をつくるために必要な筋肉の鍛え方」「メタボリック症候群（肥満）はなぜ食事改善だけではいけないのか?」「効果的な骨密度の鍛え方」「認知症の予防、呼吸法」など、毎回テーマを変えて「目からウロコ」の情報をアドバイスします。

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】

- 14:30～16:30
- もみじホール城山 多目的ホール
- 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。
- 動きやすい服装、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。）
- 会場に更衣室はございません。

【講師】 相模原市体操協会 ①～⑥ 平岡 亮一  
①③④⑤ 中村 保夫  
②⑥ 伊東 泰子

【開講日と内容】（全6回）

- ① 7月 5日（金）  
大人の体力測定（簡単で安全な健康度チェック!）  
～今現在の体力を知り、今後の健康づくりへ～
- ② 7月 25日（木）  
肩こり・腰痛・メタボ・ロコモ改善 元気アップ体操法  
～体のメカニズムを知って、効果的に動かそう～
- ③ 8月 8日（木）  
目からウロコの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 23日（金）  
体幹引き締めエクササイズ  
～最先端のアンチエイジング法～
- ⑤ 8月 30日（金）  
健康的な美姿勢の作り方  
～骨盤・骨格矯正運動法～
- ⑥ 9月 6日（金）  
継続できる効果的で安全な健康体操法  
～健康長寿・綺麗で元気な体づくりへ～