

# 健康セミナー・運動実践プログラム



プログラムはすべてオーダーメイドです。

ご要望をふまえ、安全で楽しいプランを提供いたします。

## 生活習慣病セミナー

疾病・症状別の運動実施上の  
ポイントや注意点を説明し  
おすすめの運動を紹介します。

## 腰痛・肩こり改善セミナー

発生のメカニズム、  
疲れにくい姿勢についての  
お話と疲労回復のための  
体操・呼吸法を紹介します。

## ウォーキングセミナー

健康づくりのための  
ポイントを学び、安全で  
効果的なフォーム・スピードを  
体験していただきます。

## ボディメイクセミナー

器具なしで手軽に出来る  
自重負荷の筋トレを  
体験していただきます。

タイトル	内容
リフレッシュセミナー	呼吸法やストレッチ体操で心身ともにリフレッシュ。
アクティブシニアセミナー	高齢労働者、高齢者の体力づくり。
ロコモ・フレイルセミナー	下肢筋力+平衡機能など転倒対策を主とした筋トレの紹介。
女性のための カラダメンテナンス	むくみや冷え性など女性の主訴を改善する体操の紹介。 リンパマッサージとともに乳がん自己検診法も実施します。
各種運動実践プログラム	ヨガ・ポール
	チューブトレーニング
	ダンベル
	ヨガ
	エアロビクス・ダンス

※上記内容は一部となります。

目的、対象者、時間、場所などの条件に合わせて対応いたします。

お気軽にご相談ください。