

# 健康づくりセミナー

先着順

申込期間

7月15日 9時00分～  
23日 12時00分

参加費 **無料**

## 開催日/会場

8月4日(月)・8日(金)

あべのハルカス25階 会議室 E・F

## 申込方法

右のバーコードを読み取り  
お申込ください ▶▶▶

◆参加申込は**先着順**

◆いずれか1プログラム



〈ご予約フォーム〉

4日(月)

①・②・④ 定員30名

③・⑤・⑥ 定員25名

運動強度



講義の合間にストレッチなどの軽い体操レベル

講義と身体を動かすのが半々レベル

**1** 90 min  
9時30分～11時00分  
(受付9時15分～)

見た目だけじゃない  
効率のいい姿勢  
～バランス良く  
骨を積み上げる方法～



トレーナー  
きたうら よしあき  
北浦 良明

運動強度

《資格》アスレティックトレーナー(米国)

**2** 90 min  
11時15分～12時45分  
(受付11時00分～)

姿勢ひとつで  
若々しく！  
～体の使い方講座～



トレーナー  
よしやま あきこ  
愿山 章子

運動強度

《資格》アスレティックトレーナー(米国)

**3** 90 min  
14時15分～15時45分  
(受付14時00分～)

マインドフルネス  
～自分と優しく向き合い、  
こころのリフレッシュ！～



公認心理師  
わたなべ しんご  
渡辺 晋吾

運動強度

《資格》臨床心理士

**4** 90 min  
9時30分～11時00分  
(受付9時15分～)

疲れにくい正しい  
歩き方はコレだ！！  
～靴選びも重要なポイント～



理学療法士  
せがわ るいいち  
瀬川 栄一

運動強度

《資格》日本オリンピック委員会医科学部北沢スタッフ(米国)  
スポーツ健康科学修士

**5** 90 min  
11時15分～12時45分  
(受付11時00分～)

姿勢美人ピラティス  
～いつもでも若々しく  
かがやこう！～



トレーナー  
おがわ るみ  
小川 ルミ

運動強度

《資格》FIPマットピラティス(ベアック)

**6** 90 min  
14時15分～15時45分  
(受付14時00分～)

眠りのヨガ  
～睡眠の質を高めよう～



トレーナー  
みなみ たみ  
南舎 多枝

運動強度

《資格》全米ヨガアライアンスE-RYT500/YACEP

**7** 90 min  
9時30分～11時00分  
(受付9時15分～)

モーニングヨガ  
～活発にイキイキと～



トレーナー  
みなみ たみ  
南舎 多枝

運動強度

《資格》全米ヨガアライアンスE-RYT500/YACEP

**8** 90 min  
11時15分～12時45分  
(受付11時00分～)

姿勢美人ピラティス  
～いつもでも若々しく  
かがやこう！～



トレーナー  
おがわ るみ  
小川 ルミ

運動強度

《資格》FIPマットピラティス(ベアック)

**9** 90 min  
14時15分～15時45分  
(受付14時00分～)

姿勢が変われば  
生活が変わる！  
～無理なく続ける運動習慣～



理学療法士  
みた ゆき  
米田 篤史

運動強度

《資格》認定理学療法士(運動器)  
骨粗しょう症リエンゾマネジャー(日本骨粗しょう学会)

## 参加にあたっての注意事項

※予告なく講師とテーマが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

- ◆ 先着順でのお申込みとなります。お申込日時から5日以内にご登録のメールアドレス宛に受付メールを送付します。
- ◆ 参加案内メールは、開催前1週間前後で送付予定です。メールが届かない場合は、健康づくりセミナー運営事務局(運動器ケア しまだ病院)までお問合せください。
- ◆ 受付で名前を確認させていただきます。
- ◆ 動きやすい服装・おおよび靴でお越しください。また、タオル・水分をご用意ください。なお、会場内では持ち込みの飲食物をお取り扱いいただくことができません。ご持参の飲料は、休憩時間に会場外でお取りください。会場内におきましては、当方からお渡しする会場指定の500mlペットボトルをご利用ください。
- ◆ 受付で体調確認をさせていただきます。＜体調不良の方＞はご参加いただけませんので、あらかじめご了承ください。
- ◆ 会場内に更衣室はございません。貴重品等ご自身で管理をお願いします。