

先着順

申込期間
12月10日 9時00分～
19日 ～12時00分

参加費 **無料**

2025年度

健康づくりセミナー

開催日/会場

12月25日(木)

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
お申しください ▶▶▶

◆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〉

E会場

①・②・⑥ 定員30名

③・④・⑤ 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 9時30分～11時00分
(受付:9時15分～)

90 min

食べるを学び、動くを实践!

～今日からできる! 疲れをためない新習慣～

運動強度

《資格》

全米協議アスレティックトレーナー(NATA/ATC)
NSCA/SCS 栄養士(登録)



トレーナー
よしやま 幸子
愿山 幸子



管理栄養士
あさくら ともみ
足立 友美

2 11時30分～13時00分
(受付:11時15分～)

90 min

**「動いて整える」
からだのセルフケア講座**

～腰痛・肩こりを防ぐ働き方の工夫～

運動強度

《資格》認定理学療法士(脳卒中・介護予防)



理学療法士
はしもと たかし
橋本 拓哉

3 14時30分～16時00分
(受付:14時15分～)

90 min

今晚からできる自律神経ケア!
～良眠のための
マインドフルネス～

運動強度

《資格》公認心理師
臨床心理士



公認心理師
わたなべ しんご
渡辺 晋吾

F会場

4 9時30分～11時00分
(受付:9時15分～)

90 min

モーニングヨガ

～生き活きとした

1日のはじまり～

運動強度

《資格》全米ヨガアライアンスE-RYT500/YACEP
健康運動指導士(健康体力づくり事業財団)



トレーナー
なかがわ るみ
南舎 多枝

5 11時30分～13時00分
(受付:11時15分～)

90 min

コアピラティス

～芯を鍛えて

ブレないカラダとココロに!～

運動強度

《資格》FTPマットピラティス(ベーシック)
産後・シニアピラティス



トレーナー
おがわ るみ
小川 ルミ

6 14時30分～16時00分
(受付:14時15分～)

90 min

**知っておきたい肩こり・腰痛
改善への手がかり**

骨の仕組みを知ること

新しい発見に出会える

運動強度

《資格》アスレティックトレーナー(米国)



トレーナー
きたの りょういち
北浦 良明

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。