



# 2022年度 健康づくりセミナー

申込期間  
12月12日  
～22日

参加費 **無料**

## 12月27日 (火) あべのハルカス25階 会議室 E・F

### 申込方法

右のQRコードよりお申込みください。参加申込は先着順で、いずれか1プログラムになります。参加にあたっての注意事項を確認の上、お申込みください。



〈ご予約ノオーム〉

90分  
コース

150分  
コース

運動強度   
勉強度

定員30名

**むくみを改善し、疲労回復!**  
—正しい方法(筋膜リリース)をご紹介します—

9時30分～11時00分  
(受付:9時15分～)



講師  
理学療法士 石川 大輔

運動強度   
勉強度

定員30名

**ストレッチの科学**  
—効果を最大化しよう—

11時30分～13時00分  
(受付:11時15分～)



講師  
理学療法士 森本 圭太

運動強度   
勉強度

定員30名

**気づきから変わるあなたの姿勢**

14時00分～15時30分  
(受付:13時45分～)



講師  
トレーナー 北浦 良明

運動強度   
勉強度

定員40名

**腸内エクササイズ**  
—腸の動きを活発に!キレイな腸内環境づくり—

9時45分～12時15分  
(受付:9時30分～)



講師  
トレーナー 南舎 多枝

運動強度   
勉強度

定員40名

**身体機能をチェックし、自分の弱点を知ろう**  
—体力測定を行います—

12時45分～15時15分  
(受付:12時30分～)



講師  
理学療法士 山本 淳

※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。

### 参加にあたっての注意事項

- ◆ 先着順でのお申込みとなります。お申込日時から3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12月23日(金)までに送付予定です。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。
- ◆ 動きやすい服装及び靴でお越しください。タオル・水分をご用意ください。
- ◆ 入口での手指消毒、会場内では、マスク(不織布)の着用をお願いします。
- ◆ 受付で体温測定及び体調の確認をさせていただきます。〈体温37.5℃以上〉〈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。
- ◆ 会場内では、持ち込みの飲食物をお取りいただくことはできません。プログラム中に随時休憩を設けますので、その際に、水分等の摂取をお願いします。
- ◆ 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。