

2023年度

健康づくりセミナー

12月26日(火) あべのハルカス25階 会議室A/B・E・F

申込方法

右のQRを読み取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。



〈ご予約フォーム〉

申込期間

12月11日 9時00分～
22日 17時00分

参加費 **無料**

定員


15~30名

各教室により定員数が
異なります

1 定員 **30** 90 min

9時00分～10時30分
(受付:8時45分～)

女性のためのカラダ講座
～骨盤底筋を鍛えてトラブル
に負けないカラダづくりを！～




理学療法士
八木 美沙

運動強度 **1**

2 定員 **30** 90 min

10時50分～12時20分
(受付:10時40分～)

つらい肩こりはなぜ起こる？
正しい姿勢で予防しよう



理学療法士
本田 竜也

運動強度 **2**

3 定員 **20** 120 min

9時15分～11時15分
(受付:9時00分～)

実践！ヨガの呼吸法とポーズで
心と体も快適に！




トレーナー
南舎 多枝

運動強度 **2**

4 定員 **30** 120 min

11時45分～13時45分
(受付:11時30分～)

今から始めるむくみケア！
筋膜リリースで血行促進




理学療法士
石川 大輔

運動強度 **2**

5 定員 **20** 90 min

14時15分～15時45分
(受付:14時00分～)

健康への第一歩！
正しい歩き方に
必要なこと



理学療法士
山本 淳

運動強度 **2**

6 定員 **15** 90 min

9時30分～11時00分
(受付:9時15分～)

ピラティスで
美脚を手に入れる




トレーナー
小川 ルミ

運動強度 **2**

7 定員 **15** 60 min

11時30分～12時30分
(受付:11時15分～)

金メダリストに学ぶ！
世界を制すストレッチ




乾 友紀子

運動強度 **2**

乾 友紀子 アーティスティックスイミング

運動器ケアしまだ病院所属。
2022年世界選手権ではソロ2冠 (TR・FR)
さらに今年の世界選手権で2種目連覇を果たした。
2023年、約26年間の選手生活を終え、病院併設
の疾病予防施設
「Eudynamics ヴィゴラス」
で勤務しながら井村シンクロ
クラブでコーチの手伝いを
行っている。



※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。

※各教室、乾友紀子によるストレッチを行います。(時間未定)

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、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。今後の感染状況により変更になる場合があります。詳しくは当日のご案内をご確認ください。
- ◆ 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。

【お問い合わせ】健康づくりセミナー運営事務局（運動器ケアしまだ病院内）

asai@heartful-health.or.jp