



2024年度

健康づくりセミナー

開催日/会場

12月 **25** 日 (水)

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〉

会場 **E** (定員25)

1 9時30分～11時00分
(受付:9時15分～)

90
min

モーニングヨガ

～ストレッチヨガで

自律神経を整えよう～



トレーナー
みなみ たみ
南谷 多枝

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)

2 11時15分～12時45分
(受付:11時00分～)

90
min

痛い腰は動いて治そう！

～よい姿勢とよい習慣～



理学療法士
よだ あきひろ
米田 篤史

運動強度

《資格》認定理学療法士 (運動器)
骨粗しょう症リエゾンマネージャー (日本骨粗鬆症学会)

3 14時15分～15時45分
(受付:14時00分～)

90
min

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》公認心理師
臨床心理士

会場 **F** (定員30)

4 9時30分～11時00分
(受付:9時15分～)

90
min

筋肉のつながりから

全身をほぐす！

～腰痛・肩こりは思わぬところに

原因が潜んでいます！～



トレーナー
きたはら りょう
北浦 良明

運動強度

《資格》全米公認アスレティックトレーナー(NATA-ATC)
アメリカ心臓協会BLSヘルスケアプロバイダー

5 11時15分～12時45分
(受付:11時00分～)

90
min

美尻ピラティス

～きれいなシルエットは

美尻で決まる～



トレーナー
おがわ るみ
小川 ルミ

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

6 14時15分～15時45分
(受付:14時00分～)

90
min

お家でも職場でも！

心身ともに健康に！

～イスを使って簡単

『ながら』トレーニング～



トレーナー
ほりうち しょうこ
恵山 章子

運動強度

《資格》全米公認アスレティックトレーナー(NATA-ATC)
NSCA-CSCS (全米ストレングス&コンディショニング協会認定)

※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、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。