

2026年度 健康づくり セミナー

8月4日火・7日金

あべのハルカス25階会議室E、F

申込期間

7月15日水 9:00-
7月23日木 -12:00

無料

先着順

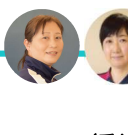
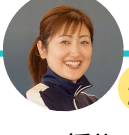
セミナー内容

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

 定員 25 9:30-11:00 (受付9:15-) モーニングヨガ ～活き活きとした 1日のはじまり～ トレーナー 南条 多枝 (みなみや たし) 資格 全米ヨガアライアンスE-RYT500 /YACEP	 定員 25 11:15-12:45 (受付11:00-) 姿勢美人ピラティス いつまでも 若々しくかがやこう！ トレーナー 小川 ルミ (おがわ るみ) 資格 FTPマットピラティス (ベージック)	 定員 30 14:15-15:45 (受付14:00-) デスクワークで困っている方へ 「疲れない体」の つくり方 ～ほくして・のぼして・動かすだけ～ トレーナー 北浦 良明 (きたうら よしあき) 資格 アスレティックトレーナー (米国)	 定員 30 9:30-11:00 (受付9:15-) その疲れ、 見える化してみませんか？ ～身体バランス・体力チェック、 身体がラクになる習慣づくり～ 理学療法士 橋本 拓哉 (はしもと たくや) 資格 理学療法士 認定理学療法士 (脳卒中・介護予防) フレイル対策推進マネージャー 第一種衛生管理者	 定員 30 11:15-12:45 (受付11:00-) 肩・腰の痛みとおさらば！ 「動ける身体」を つくる1分りセット術 理学療法士 小島 咲良 (こじま さくら) 資格 理学療法士 日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー (JSPO-AT)	 定員 25 14:15-15:45 (受付14:00-) 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 公認心理師 渡辺 晋吾 (わたなべ しんご) 資格 公認心理師
 定員 30 9:30-11:00 (受付9:15-) 食×動でリフレッシュ！ 疲労ゼロの新習慣 トレーナー 恩山 章子 (おんやま あきこ) 資格 アスレティックトレーナー (米国) 管理栄養士 足立 友美 (あだち ともみ) 管理栄養士	 定員 25 11:15-12:45 (受付11:00-) コアピラティス ～芯を鍛えてブレない カラダとココロに！～ トレーナー 小川 ルミ (おがわ るみ) 資格 FTPマットピラティス (ベージック)	 定員 25 14:15-15:45 (受付14:00-) 眠りのヨガ ～睡眠の質を 高めよう～ トレーナー 南条 多枝 (みなみや たし) 資格 全米ヨガアライアンスE-RYT500 /YACEP	申し込み方法 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		

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。

お問合せ

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）

tnakamura@heartful-health.or.jp