

【コアトレーニング・ストレッチング体操】

た い か ん

かんたん！体幹トレーニングで アンチエイジング！『初級編』



日常生活で身体を動かすことが少なくなると、加齢変性をおし進めてしまう原因

日頃の運動不足を一緒に解消しましょう！

はじめに椅子に座ってリズム体操を行い【カラダとアタマのウォーミングアップ】をしたのち、カラダの幹となる【脊柱と骨盤まわりの筋肉をトレーニング】します。

そのあとはリラックスしながら【セルフケアとストレッチング】。

最後に頑張ったカラダへほっとティーをサービス♪

日程： 初級編 12月2日（日）10：00～11：30

対象： **日常生活で運動の必要を感じる方**

※ただし血圧が高い方・不安定な方や、医師に運動を禁止されている方はご遠慮下さい。

※運動習慣がある方は午後（13：00～14：30）の『中級編』へお申し込みください。

参加費： 100円

定員： 20名

持ち物： ・飲み物（500 ccほど）

・運動しやすい服装でお越しください。

申込み： 11月11日（日）より お電話または受付まで。

本郷地区センター

☎ 892-5310

〒247-0005 栄区桂町301

SAFE
COMMUNITY
SAKAE
WARD
WHO推奨国際認証都市



講師：

柔道整復師

まがみ こうへい
馬上 耕平

（西ほんごう接骨院）