

ある鴻・けん幸・気分彩鴻!

～歩鴻アカデミーコース～

正しい姿勢で歩くことにより、疲れにくいカラダになるなど、さまざまな効果があるといわれています。この機会に、世界で活躍する講師の健康講話や今までにない手法でカラダをうごかして、見違えるほどカラダを変えてみませんか？

また、**世界最先端の3D動作解析**で自分の歩き方が検証できます。

❖講師



筑波大学大学院
水上 勝義 教授



(株) Global Wellbeing
代表取締役
更科 枝里 先生

❖1クール 6回コース

❖開催会場・時間 総合体育館：9時30分～11時30分
コスモアリーナふきあげ：13時30分～15時30分

❖動作解析など



ピクトリア大学
長野 放 博士

	曜日	内容
1	9/21(金)	開講式、測定会（歩行機能、体力測定など）
2	10/5(金)	・名医からの健康長寿をのばす生活習慣 ・こりかたまった関節を探し、体を楽しみ！
3	10/19(金)	・今から考える認知症予防 ・体幹を支える筋肉を理解し、ピラティスで体に軸を！
4	11/2(金)	・こころの健康、ストレスを減らそう ・ピラティスなど様々な呼吸法を学び心と体に繋げる！
5	11/16(金)	・生活の充実につながる地域づくり ・正しい歩行について学び、ピタゴを実践！
6	12/7(金)	測定会（歩行機能、体力測定など）、閉講式、懇親会

❖対象

市内在住40～60歳代

(全6回参加でき、主治医から運動制限を受けていない方)

❖定員

各**30**人程度 (先着順)

❖申込

開催会場の窓口にて 8月31日(金) 9時～

(開館時間9時～20時 火曜定休日)

❖費用

1,000円 (申込時)

アカデミーコースは、シンコースポーツ株式会社・筑波大学等と連携して実施します。

問い合わせ

総合体育館

【電話】543-0101

コスモアリーナふきあげ

【電話】548-3112

鴻巣市スポーツ健康課 すこやか運動応援担当 【電話】543-6660【FAX】541-6411