

ある鴻・けん幸・気分彩鴻

あるこう
～歩鴻アカデミーコース～



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動かして、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。

とき	内容	場所・時間
9月21日(金)	開講式、測定会(歩行機能、体力測定など)	○総合体育館＝ 9時30分～11時30分 ○コスモスアリーナ ふきあげ＝ 13時30分～15時30分
10月5日(金)	●名医からの健康長寿を伸ばす生活習慣 ●こりかたまった関節を探し、体を楽しに！	
10月19日(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！	
11月2日(金)	●こころの健康、ストレスを減らそう ●ピラティスなどさまざまな呼吸法を学び心と体に繋げる！	
11月16日(金)	●生活の充実につながる地域づくり ●正しい歩行を学び、ピタゴ・メソッド(注)を実践！	
12月7日(金)	測定会(歩行機能・体力測定など)、閉講式、懇親会	

対象／市内在住で40～69歳の方（全6回参加でき、主治医から運動制限を受けていない）

定員／30人程度（先着順）

費用／1,000円（参加費） ※記念品あり

講師／水上 勝義さん（筑波大学大学院教授）、更科枝里さん（株Global Wellbeing代表）、長野 放さん（ピタゴリア大学博士）

注意／個人情報、参加する皆さんの安全に配慮した運営を行うために利用します。測定結果は個人情報を除き、研究等に利用させていただきますので、あらかじめご了承ください

申込み／8月31日(金)の9時以降に、参加費を添えて参加を希望する会場の窓口へ



けんこう 健幸フォローアップ教室

最新の研究を取り入れた独自のエクササイズ「ピタゴ・メソッド(注)」で、呼吸法や美しい歩き方を学びます。

とき	ところ
9月19日・10月10日・11月14日(水)	総合体育館
9月26日(水)、10月22日・11月26日(月)	コスモスアリーナふきあげ

※時間はいずれも10時～11時30分。初めて参加する方は、健康状態の確認がありますので、9時30分までにお越しください

対象／市内在住の40～69歳で、主治医から運動制限を受けていない方

費用／無料

持ち物／運動のできる服装・室内用シューズ・飲み物

申込み／当日

