

主催：NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会

後援：一般財団法人日本コアコンディショニング協会

いきのびフェスタ2017

8/27
(日)

10:30~17:00

➡今年のテーマはPLAY（遊ぶ）！！

➡遊びの感覚を取り入れた体験レッスンをご紹介します！

参加対象者：運動指導者、介護予防指導者

時間	レッスン	ターゲット	講師
10:30~11:30	①寝…ストレッチポール	アクティブシニア 一般	梅本 道代
11:30~13:30	②アナトミープレイ（軽食付き）	全て	尾陰 由美子
13:30~14:30	③座…椅子ヨガ	介護予防 要支援	橘 千鶴
15:00~16:00	④立…歩いて♪踊って♪機能改善	アクティブシニア 一般	井藤 久美子 石井 誠
16:00~17:00	交流会（名刺交換会）		



レッスン内容・お申込み方法は裏面をご覧ください。

機能改善の考え方の中で、日常生活に繋がる
コーディネーションを「寝る」「座る」「立つ」
という機能の中で展開する方法をお伝えします！
身体を動かすことで、ファンクショナル(機能的)に
身体が使えるようになります。
何の為に、どのような目的で体操を行うのか？
そこをはっきりさせて、それを遊び的な感覚で行いましょう！



<会場・アクセス方法>

からだの学舎Re-fit

TEL: 072-260-4085

〒591-8023 大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2
中百舌鳥ビル2階



