

地域の健康づくり・介護予防運動に携わる 運動指導者におすすめ

指導現場に すぐに役立つ セミナー

- JAF教育単位 各1.5単位
- 健康運動実践指導者・健康運動指導士/実習 各1.5単位が認められます。
- 3講座受講される方は、ボディキネシス®/ヨガキネシス®リズムキネシス®の動画をプレゼント!!

いきのび長野フォーラム

長野県における健康二次被害を改善していくためには、一人一人に合った運動の内容が求められる時代です。

また、地域住民の人とのつながりを増やすためにも、これからの社会的な健康づくりをいっしょに考えていきませんか？

開催日程：2022年7月3日(日)

会場：長野市生涯学習センター 3階第3学習室

受講料（各講座）：非登録員5,500円（税込）、登録員4,950円（税込）

講座1 定員：20名 お家でできる！
10:00～11:30 「椅子に座ってヨガ風ストレッチ」

座りっぱなしの生活が多くなっていませんか？
身体活動の低下により、姿勢を維持するための筋力や柔軟性が低下することで起こる猫背姿勢が、体の不調を引き起こします。
胸郭をダイナミックに動かすことができず、浅い呼吸になり自律神経のバランスを崩してしまう。猫背姿勢による内臓の圧迫は、血行が不良となり胃腸障害にもつながります。椅子に座ってできるヨガで心地よい姿勢を取り戻しましょう。



講師：橋 千鶴
NPO法人
いきいき・のびのび健康づくり協会理事
健康運動指導士

講座2 定員：20名 フットキネシス
12:15～13:45 ～立つ・歩くための足の機能解剖学と機能改善方法を学ぶ～

加齢や生活習慣、間違った動き方、自分に合わない靴などを履いていると、足の変形が進みます。外反母趾や、内反小趾、扁平足に止まらず爪の変形も起こってきます。足の変形は、膝や股関節の痛み、腰痛など不良姿勢にもつながります。
この講座では、足の機能解剖学を学ぶと同時に、立つ・歩く・座るなど日常生活を心地よく過ごすための機能改善のエクササイズをご紹介します。椅子とタオルを使った簡単な体操を習得しましょう。



講師：尾陰 由美子
NPO法人
いきいき・のびのび健康づくり協会会長
健康運動指導士

講座3 定員：20名 軽快！楽に歩く為の機能改善体操
14:15～15:45 ～セルフウォーキングの為の体の使い方を学ぶ～

歩く動作（直立二足歩行）は生後、約1年で誰もが獲得する動作です。成人になるにつれ、誤った体の使い方、運動不足などが原因で、筋力、柔軟性が弱くなり、歩行機能の低下を引き起こすことが予測されます。
この講座では、“歩行力をつける＝体に余計な負担なく歩ける体の使い方”を講義と実技を交えて行います。現場ですぐに使える情報をお伝えします。
1人でも多く！正しく歩ける“ウォーキング人口”を増やしましょう！



講師：梅本 道代
NPO法人
いきいき・のびのび健康づくり協会理事
健康運動指導士

お問合せ

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会

電話：070-8563-7872（10:00～15:00 水・土日祝休業）

mail：info@ikinobi.org

お申込

