

健康セミナー

体幹トレーニング

～週2回、1回10分で疲れない身体を作る!～



日時 **2/17(土)** 14:00～16:00

会場 渋谷区立勤労福祉会館 2階(第1洋室)

募集人数 **15名(先着順)**

講師 (株)リラックス インストラクター

参加費 **300円**(水分補給用ドリンク付き)
※関係者の方は500円

支払方法 公社窓口(事前払いも可)

持ち物 汗拭きタオル

運動できる服装でご参加ください。

《内容》

体幹(手足、頭部を除いたすべての部位)とは何か?

身体を動かす土台(運動能力UP)であり、姿勢の維持(美しいボディライン)や、内臓位置の安定(便秘解消等)をさせる役割について話します。

■体幹トレーニング

家で出来る様々な体幹トレーニングを行います。

～メリット～

身体を動きやすくすることで、美しいボディラインや、深い呼吸が出来るため自律神経のバランスが良くなります。

■体幹年齢のチェック

■運動後のストレッチ

