

## 平成29年 8月健康体操リーダーゼミナール テーマ

---

今月のテーマは

### 歩くための体づくり・・・です

### 黒田恵美子先生の『100歳まで歩こう』

7月のゼミナールは黒田先生の「100歳まで歩こう」の本題に戻り、本に載っている歩く前に必要な体づくりや体ほぐしを勉強、体験しました。私たちが普段行っているストレッチや筋トレも改めて勉強してみると新しい発見があったりします。

さて8月は黒田先生の「100歳まで歩こう」の続きです。どんな運動が出てくるかお楽しみに。みんなで一緒に動き考えることにより、これからの運動指導のヒントが出てくると思います。

- ゼミナール初参加という方、大丈夫！大歓迎です。
- 健康体操に関わるリーダーの方、一緒に考え、実際にやってみて知見を広め、今後のレッスンに役立てましょう。

**8月6日(日) 13:30~15:00**

大勢のご参加お待ちしております。

健康体操教室ハローフレンズイノア 代表 伊藤 敦子