

## 平成29年 9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とウォームアップ

#### 黒田恵美子先生の『100歳まで歩こう』

8月のゼミナールも黒田先生の「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。

さて9月も黒田先生の「100歳まで歩こう」の続きです。体づくり、体ほぐしの残りを終わったら、いよいよ歩く前のウォームアップ編に進みます。歩く前にどんな準備が必要か、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。

**9月17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