

平成29年 10月健康体操リーダーゼミナール テーマ

---

今月のテーマは

## 第17回日本体操学会報告

### 9月2・3日に東海大学にて開催された 日本体操学会で出会ったことをお知らせします

9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10月は一度黒田先生の「100歳まで歩こう」をお休みして、9月2・3日の両日、東海大学湘南キャンパスにて行われた体操学会に行ってきた様子をお知らせします。大学の先生たちは色々な研究をされています。私たちに必要な情報もそこにはたくさんあります。行ってきた者だけが経験しただけではもったいないので、皆さんにおすそ分けです。

ロコモ予防体操、筋繊維を太くしない筋トレ、頭を使う持久的トレーニングなどおもしろい内容もりたくさんです。

- 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。

**10月1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