

平成29年 11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 つづき

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

10月のゼミナールは、9月の学会で発表した「健康体操の効用について」を皆さんに報告し、学会冒頭で発表された「どこもかしこもサビないで」のロコモ予防体操をみんなで動きました。

さて11月は、さらに体操学会に行ってきた様子のつづきをお知らせします。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。

筋繊維を太くしない筋トレ、頭を使う持続的トレーニングなどおもしろい内容もりだくさんです。そして、さらにゼミナールならではの工夫をみんなで考えましょう。

- 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。

11月12日(日) 14:00~15:30

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