

INOA特別講習会 2026-1

# 藤原 葉子先生 第2弾

NPO法人 健康支援エクササイズ協会 会長・健康運動指導士

元気・幸齢者社会の実現！！  
医療・介護保険の負担軽減を目指す

## 棒びくす



高齢者の運動効果を考え、棒を使ってコンディショニング！！

【日時】1月25日(日) 15時～17時

【会場】▶▶ 健康体操教室ハローフレンズ イノア

【持ち物】▶▶ 汗拭きタオル、水分補給飲み物  
ヨガマットなどの敷物  
裸足で行います(靴不可)



【内容】 ◇動体視力＋瞬発力＋識別能力＋リズム能力＋反応力  
◇肩関節可動域の改善 ◇脊柱可動域の改善 ◇リラクゼーション  
◇骨盤底筋トレーニング ◇ストレッチング、ツボ押し  
◆足底から体幹トレーニング

【受講料】

イノア一般会員 1,500円 イノア一般会員以外 1,800円

【申込み】

前日までにイノアオフィスまで、受講料を添えてお申し込みください

お申込み・お問合せ

健康体操教室ハローフレンズ イノア

TEL 0562-77-3607 MAIL [hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp](mailto:hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp)