

まずはやってみよう！運動はきっかけから

健康講話 & ボッチャ体験

人生におけるの幸せは健康であること！ その健康には「運動」「栄養」「休養」のバランスが必要不可欠です。運動で、体が変われば心が変わり、心が気持ちを動かします。

今回は、健康講話と 平時はもちろんのこと、災害時でも活用できるボッチャの紹介です。

「あ」・・・明日から使える知識

「は」・・・はじめてわかる運動の良さ

「き」・・・気持ちの良さは、続けられる理由

※【国家免許保有者】である私たち「あはき師」がお手伝いいたします。

講師

はり師、きゆう師、あん摩・マッサージ・指圧師、
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、

健康運動指導士 **朝日山 一男 氏**

【講師の紹介】

「体の痛みや不調を取り除くことだけが鍼灸マッサージ師の役割ではない。」と、自宅で施術所を営みながら、公益社団法人全日本鍼灸マッサージ師会理事、スポーツケア委員会委員、介護委員会委員、専門学校講師、健康運動指導士など精力的に活動中。また、「スポーツ」と「介護予防」、「災害ケア」を3本柱に、我々の仕事の可能性を広げていきたいと【2020年東京オリンピック・パラリンピック】では、選手と役員をサポート体制作りに向けた推進役も担いました。介護予防を目指した運動指導や講演にも携わり、多忙な毎日の5~6 kmのジョギングを欠かさず、しっかり7時間の睡眠等で健康管理に抜かりのない充実した生活を習慣化されている、正に、人生100歳時代の牽引役です。

日時:2025年2月16日(日) 10:00~11:30

○会場:コムズ 3階・多目的室

●対象:どなたでも

●定員:40名

●持ち物:室内用履き物

●参加費:無料

◆お申込は、裏面をご覧ください



朝日山先生監修:
ゼンシン体操ポスター
と
ツボMAPをプレゼント

【企画内容についての問い合わせ】→ 0897-53-0441 (佐藤まで)