

チェアエクササイズ®

～講師からのメッセージ～

座ったまま行う運動は強度が低く、簡単な健康体操だと思われていませんか？**チェアエクササイズ®**は科学的根拠に基づいた、運動効果が期待できるプログラムです。洋楽ナンバーにあわせてやや強度の高い有酸素運動、筋力トレーニング等を行います。**立位では動かづらい骨盤周辺の筋肉**を動かし、正しい姿勢作りを行いましょう！



チェアエクササイズ®の効果

- 脊柱骨盤リズムを整えて、立ち上がる、しゃがむ、歩く等の動作をスムーズにします。
- **筋力、敏捷性、柔軟性、腹筋力**が向上します。
- 継続して行うことで風邪をひきにくく、息切れしない身体づくりができます。

講 師 吉川 仁美 先生
(認定チェアエクササイズ®インストラクター)

日 程 1/10・17・24・31、2/7・14・21 (金曜日 全7回)

時 間 14:00～15:15

場 所 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

定 員 30名

受講料 4,410円 (初回全納)

締 切 12月22日 (日) 必着

※本講座はイスを使用した運動を行うため、椎間板ヘルニアをお持ちの方に不向きな運動もあります。医師にご相談の上ご参加ください。