

日時 **10月29日(日)**

9:30~12:00 (受付開始 9:00~)

会場 **ながと総合体育館アリーナ(ルネッサながと)**

コンディショニングメソッド講習会

筋肉を整えて健幸に ~肩・腰のコンディショニング~

歪みのない身体は健康のバロメーターです。歪みからわかる不調を知り、確認しながら、改善できるコンディショニングをお伝えします。

いつでも、どこでも、簡単にできる、姿勢を整える方法を、生活に取り入れてみませんか？

講師 **コンディショニングトレーナー**
有吉 与志恵 氏



~講師プロフィール~

福岡県出身
一般社団法人日本コンディショニング協会会長
健康な肉体づくりのプロとして30年以上のキャリアを生かし、
“筋肉を鍛えるよりも整える”ことで姿勢と体調を改善できる
「コンディショニングメソッド」を確立。陸上、クライミング、
テニスをはじめとする日本代表アスリート、経営者、タレント
などを含む延べ1万人以上のトレーニング、美容、健康づくりを
指導。学校や企業向けの講演、指導者の育成にも情熱を注ぐ。

~体験・展示コーナー~

健康チェックコーナー

・血管年齢測定 ・骨密度測定 ・ベジチェック



健康づくりコーナー

・がん予防、歯の健康、メンタルヘルス等に関する展示

食育コーナー



・長門お料理コンクールレシピの展示
・食推コーナー ・健幸レシピの展示

「あるいちゃろう IN NAGATO」 登録コーナー

・登録支援



★申込締切 **10月25日(水)まで**

■申込方法：電話又はFAXにてお申込み(住所、氏名、年齢、電話番号をご連絡ください)

■持参品：屋内シューズ、バスタオル、タオル、飲物、運動のできる服装

■申し込み・問い合わせ：**長門市保健センター TEL 23-1133 FAX 23-1168**

※体験・展示コーナーについては、申し込みは必要ありません。お気軽にお越しください。