

お茶を飲みながら「運動」について気軽に話しましょう！

by 運動科楽舎

運動茶話会

詳しくは裏面をご覧ください



「自分に適した運動法は？」

「スキマ時間で健康維持」

会場 クローバーギンザベース

旭川市1条通14丁目左10号(銀座商店街鳥居横)

- 8/23 1回目 肩の悩み (肩こり・五十肩など)
- 9/27 2回目 腰の悩み (腰痛、身体の硬さなど)
- 10/25 3回目 膝の悩み (膝の痛み、膝の役割)

カラダのしくみを知ることによって効果的に。健康に。

健康情報が溢れる現代。雑誌やテレビの運動、スポーツジムでみんながやっている運動を見よう見まねで行っていませんか？自分のカラダの「どこに」負荷をかければ効率よく効果が上がるのか？どんな運動が自分に適しているのか？自宅のできる自分に合った運動法は？カラダのしくみを知ることによって、運動をもっと意味のあるものにしてもらいたい。健康で長生きできるカラダづくりを自分でできるよう「運動科楽舎」が運動のコツをサポート＆ナビゲートいたします。

- どんな運動が自分に合っているの？
地域の高齢者 (介護認定前レベル/介護等施設通所者)
- 運動不足だなあと感じつつ、時間がない！
ビジネスパーソン 子育て中・OL主婦層
- カラダが動くしくみに興味がある
スポーツ愛好中高年

会場 クローバーギンザベース

旭川市1条通14丁目左10号(銀座商店街鳥居横) P3台分あり

- 8/23 1回目 肩の悩み (肩こり・五十肩など)
- 9/27 2回目 腰の悩み (腰痛、身体の硬さなど)
- 10/25 3回目 膝の悩み (膝の痛み、膝の役割)

参加費 1名様 1,500円 (ドリンク代別途)

時間 19:00-21:00 (90分程度 (19時受付開始、19時半開始))

参加人数 3名(開催)~10名まで

お茶を飲みながら「運動」について気軽に話しましょう！

- 運動講話 身体の動く仕組み(構造と昨日)をわかりやすく
- 質問コーナー 身体に関する素朴な疑問をテーマごとに各個人にナビゲート
- お試し運動 実際に自宅で簡単にできる運動をご紹介&体感

主催者 運動科楽舎 代表/朝野裕一

旭川医科大学病院に理学療法士として30年勤務

エクササイズ・ナビゲーター 理学療法士・健康マスター認定講師

090-9521-7417 youlasa20@gmail.com https://www.運動科楽.com/blank



運動茶話会参加への流れ

事業所・団体でお申し込みの方 → 個人の方

お申し込み方法: 電話で、メールで、フォームで

3名以上の申し込みで随時開催 (詳細は折り返しご連絡いたします)

お気軽にお問い合わせ下さい！