

## ヘルスコミュニティアラブ週間スケジュール

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
7:30							
7:45							
8:00	7:45～8:15 本多 肩こり予防体操30				7:45～8:15 本多 肩こり予防体操30		
8:15							
8:30							
8:45							
9:00							
9:15		9:00～9:30 小堀 リズム散歩					
9:30							
9:45							
10:00		9:45～10:15 小堀 腰痛予防体操30	9:30～10:15 玉置 肩こり予防体操45				
10:15	10:00～10:30 岸野 女性のための腰痛予防						
10:30							
10:45			10:30～11:00 玉置 下半身トレーニング				
11:00							
11:15	10:45～11:45 岸野 ピラティス						
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45		12:30～12:45 玉置 チェアストレッチ	12:30～12:45 玉置 チェアストレッチ				
13:00							
13:15		13:00～13:30 玉置 肩こり予防体操30	13:00～13:30 玉置 体幹トレーニング				
13:30	13:15～13:45 菊地 女性のための腰痛予防						
13:45							
14:00		13:45～14:15 玉置 転倒予防体操	13:45～14:15 玉置 腰痛予防体操30				
14:15	14:00～14:45 菊地 骨盤調整ヨガ						
14:30							
14:45		14:30～14:45 玉置 アロマリラクゼーション	14:30～14:45 玉置 アロマリラクゼーション				
15:00							
17:45							
18:00							
18:15		18:00～18:30 玉置 肩こり予防体操30					
18:30			18:15～18:45 玉置 下半身トレーニング				
18:45							
19:00		18:45～19:15 玉置 体幹トレーニング					
19:15			19:00～19:30 玉置 腰痛予防体操30				
19:30							
19:45							
20:00							

**プログラム説明**

プログラム名	運動強度	難易度	説明
リズム散歩	★★	★★	簡単なステップワークで、歩くために必要な筋肉と心肺機能の持久力UPを目指します。
ピラティス	★★	★★	ピラティスは科学的根拠をベースにしたリハビリメソッドです。ゆったりと深い呼吸をしながら、姿勢改善、動きやすい怪我しない身体を作ります。
骨盤調整ヨガ	★	★★	体の中心ともいえる骨盤の動きを整えることで、背中全体の機能改善を目指します。
転倒予防体操	★	★	つまづきやすい、バランスが取りにくくなってきた方向けに、下半身、体幹、バランス能力の強化を目指します。
肩こり予防体操	★	★	肩こりの原因を分かりやすくお伝えすると共に、肩こりの改善、予防のための運動方法を実践します。
腰痛予防体操	★	★	腰痛の原因を分かりやすくお伝えすると共に、腰痛の改善、予防のための運動方法を実践します。
女性のための腰痛予防	★	★	骨盤底筋の機能改善に特化した女性限定。尿漏れと腰痛両方の改善を目指します。
体幹トレーニング	★★	★★	体幹(腹筋、背筋)のトレーニングに特化したプログラムです。
下半身トレーニング	★★	★★	下半身のトレーニングに特化したプログラムです。歩くのに必要な下半身の筋力が低下しないよう、予防するのが目的のプログラムです。
アロマリラクゼーション	★	★	アロマを嗅ぎながら、簡単なストレッチと呼吸エクササイズを行います。
チェアストレッチ	★	★	座りながらできる簡単なストレッチをご案内します。仕事の合間に気軽にリフレッシュして見ませんか？

## 変更のお知らせ

変更事項	変更前				変更後			
	曜日	時間	プログラム名	担当	曜日	時間	プログラム名	担当
プログラム・時間	火	18:45～19:30	ランナーのための コンディショニング	玉置 但馬	火	<b>18:45～19:15</b>	<b>体幹トレーニング</b>	玉置 但馬
プログラム・時間	水	18:30～19:00	肩こり予防体操	玉置 但馬	水	<b>18:15～18:45</b>	<b>下半身トレーニング</b>	玉置 但馬
時間	水	19:15～19:45	腰痛予防体操	玉置 但馬	水	<b>19:00～19:30</b>	腰痛予防体操	玉置 但馬

## 特別プログラムのお知らせ

日付	時間	プログラム名	定員	担当	場所	運動強度	難易度	備考
2/3 (月)	9:10 ~ 9:50	体力測定会	5名	玉置 但馬	リハビリ室	—	—	要予約
	12:15 ~ 12:45	姿勢チェック	5名	玉置 但馬	リハビリ室	—	—	要予約

### プログラム説明

プログラム名	説明
体力測定会	<p>測定は、3種類！ お好きな項目だけでも、全ての項目を測定していただいても構いません。日頃の運動の成果のチェックにお役立てください。 ※要予約（申込みは担当まで、お声掛けください）</p> <p>①体組成測定 筋肉量、体脂肪量を測定します。体組成をチェックして運動の目標にしましょう！</p> <p>②筋力測定 脚の筋力を測定します。数値が低いと歩行困難になりますので、試みに計ってみてください。</p> <p>③2ステップテスト 大腿2歩でどれだけ進めるのかを見ます。バランス能力と体の柔軟性が決め手になります。</p>
姿勢チェック	<p>正面と側面、2方向から立ち姿勢の写真を撮ります。 ご自身の姿勢を客観的に見てみましょう。定期的に撮影することで運動の効果を実感できるかも！</p>

【筋力測定】



【体組成測定】



担当：玉置 電話：090 - 1557 - 1011

Mail: tamaoki@npofine.org

ホームページもご覧ください。

<http://npofine.org/>

