

【開催日時】

	第1開催日	第2開催日
	14:30~17:00	14:30~17:00
4月	11日	25日
5月	16日	30日
6月	13日	27日
7月	11日	18日
8月	8日	22日
9月	12日	26日
10月	10日	24日
11月	14日	28日
12月	5日	26日
1月	9日	23日
2月	6日	20日
3月	13日	27日

※全日程土曜日

【お知らせ】

●プログラム改編について

これまで年間計画でプログラムをご提供して参りましたが、2020年4月より、実施内容を3ヶ月毎に変更してご提供することにいたしました。これにより、皆様のご要望に合わせたプログラムをよりスピーディーにご提供していきたいと考えておりますので、ご意見等ありましたら遠慮なく、担当スタッフにお声掛けください。皆様のご要望にお応えし、健康寿命の延伸に寄与できる運営を目指して参ります。

【効果的な予防のために】

ヘルスコミュニティクラブでは、皆様の健康管理のひとつとしてカラダチェックと称し、各種チェック項目をご用意しています。定期的にチェックすることで、ご自身の体力レベルを比較することができますので、体調監理の一助になると同時にトレーニングプログラム実施時の指標にもなります。運動効果を出すには継続して取り組んでいく必要がありますので、是非、定期的にからダチェックをご活用ください。また、トレーニング等でご不明な点がありましたら、お気軽にご質問ください。私達が全力でサポートします。

【参加に際し】

- 施設開放の時間内であれば、いつでも入退場が可能です。
- 施設内のトレーニング機器をご利用できます。使い方が分からない場合は、お近くのスタッフまでお声掛けください。

【お問合せ】

清泉クリニック整形外科

☎ 03-3220-1936

杉並区荻窪5-28-13 荻窪駅前ビル3F

担当:田口



活動内容はコチラから →

<https://www.facebook.com/finenpo/>



FINEからのお知らせ

イベント企画のお誘い

FINEでは、地域の皆様の健康増進に向けた企画を推進しています。下記、企画例以外でもご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。

企 画 例

<例1>

腰痛予防体操

寝起きや椅子から立ち上がる時等、時々痛みが出ることはありませんか？そんな症状に合った対処法をお伝えします。

※肩こりや膝痛予防でも対応可能です

<例2>

ランナーのためのコンディショニング

ランナーに必要な下半身と体幹の筋力UPや運動性を上げるためのプログラムを紹介します。楽しく、速く、長く走るために、体作りを見直してみませんか？

<例3>

ゴルファーのためのコンディショニング

スイングすると肩や腰が痛い、スムーズな体重移動ができない、体が上手く回らない等、色々な課題があると思います。それらの課題に合わせたコンディショニングをご提案いたします。

パーソナルケア

体の不調の改善、機能回復、体力UP、パフォーマンスUP等、個人の目的に合わせた体作りをマンツーマンで、安全かつ効果的にコンディショニングいたします。

スケジュールに限りがありますので、お早めにお問合せください。

【イベント・パーソナルケア担当】

特定非営利活動法人FINE

健康運動指導士 玉置但馬

✉ tamaaki@npofine.org

☎ 090-1557-1011



# ヘルスコミュニティクラブ スケジュール表(2020年度10~12月)

2020年9月15日

	第1 開催日				第2 開催日					
	施設開放	レッスン	セミナー	カラダチェック	施設開放	レッスン	セミナー	カラダチェック		
14:30	14:30~17:00		14:30~14:45 ショートセミナー		14:30~17:00		14:30~15:00 健康セミナー			
14:45				15:00~16:45					15:00~16:45	
15:00		14:50~15:05 ショートレッスン①								
15:15		15:10~15:25 ショートレッスン①								
15:30							15:10~15:40 予防体操			
15:45		15:35~15:50 ショートレッスン②								
16:00		15:55~16:10 ショートレッスン②						15:50~16:05 ショートセミナー		
16:15										
16:30		16:20~16:50 予防体操						16:10~16:25 ショートレッスン③		
16:45								16:35~16:50 ショートレッスン④		
17:00										

【プログラム】	実施内容		
	10月	11月	12月
健康セミナー	転倒予防対策講座	転倒予防対策講座	自分を取り巻くストレスとは
ショートセミナー	トレーニングとは!? ④	トレーニングとは!? ⑤	成人の体力の推移

【レッスン】	実施内容	強度	難易度	定員	※3ヶ月共通	
予防体操	腰痛予防	★	★	7名		
ショートレッスン①	下半身ストレッチ	★	★	7名		
ショートレッスン②	体幹トレーニング	★★	★★	7名		
ショートレッスン③	効果的なストレッチングスティックの実践	★	★★	4名		
ショートレッスン④	上半身ストレッチ	★	★	7名		

【カラダチェック】	チェック項目	実施内容	所要時間
	WBI	歩行に大切な脚の筋力を測定します。	約5分
	筋肉・体脂肪率	体内の筋肉と脂肪を測定します。	約5分
	脳反応テスト	認知症予防のためのテストです。	約10分
	柔軟性テスト	数種類のテストを組み合わせで評価します。	約5分
	転倒予防テスト	転倒予防に必要なバランス能力のテストです。	約5分



◆プログラムの参加に際し

<レッスン>  
 ・定員制で先着順になります。  
 ・レッスン開始15分前から申込みを始めますので、受付台帳にお名前をご記入ください。

<セミナー>  
 ・申込みは不要です。  
 ・開始時間までに実施場所へお越しください。

<カラダチェック>  
 ・受付台帳にお名前とチェック項目をご記入ください。  
 ・先着順に実施しますが、状況によって前後する場合があります。また混雑状況によっては、実施できない場合もありますので、予めご了承ください。