

生涯スポーツ 実践のための 運動講座

～インボディ測定データを使って～

健康運動を勧めるためにウォーキング、スポーツの愛好者やこれから運動を始めた人向けの講習会です。

2日目は、スポーツ現場で活躍中の理学療法士がインボディ測定のデータを使って筋力アップ運動と身体のバランスを整える運動を教えます。

内 容	日 時	講 師
①※インボディ検査 &ウォーキングコンディショニング	12月3日(木) 受付9時～ 開始9時30分～12時	健康運動指導士 (四街道市スポーツリーダーバンク登録)
②ストレングス &コンディショニング講習会 ～インボディ測定データ を使って～	12月10日(木) 受付9時～ 開始9時30分～12時	西川整形外科 理学療法士 高田 彰人(たかた あきと)氏 (四街道市スポーツリーダーバンク登録)

【ところ】 四街道総合公園体育館 第2武道場

【対象】 16歳以上の市内在住、在学、在勤の方

【定員】 先着30人

【参加費】 500円(保険料含む)

【持ち物】 運動ができる服装、屋内用運動シューズ、タオル、飲料水

【申し込み】 四街道総合公園体育館 ☎433-1111

※InBody(インボディ)検査

私たちの体を構成している体成分が均衡的なのか、腕と脚はバランス良く発達しているのか、体脂肪が多い部位はどこかなどを一目でわかりやすく見せてくれる検査です。

