

～症状別エクササイズ～

体験講座 **9** 月度

「体幹&バランス感覚 編」

- ・おなか周りが気になっていませんか?!
- ・立って靴下を履く時、安定してますか?!
- ・転びそうになった時、しっかり踏ん張ることができていますか?!
- ・バランスボールに座り、片足 or 両足を浮かすことができますか?!
- ・体幹を意識してスポーツやトレーニングを行えていますか?!



バランス感覚の鈍さや低さが怪我や受傷率に影響したり、
怪我後の手術やリハビリ後のパフォーマンスに大きく関わっています。

体幹がしっかりしていたらバランス感覚が良くなります。
バランス感覚を養うには足の指・足の裏・ふくらはぎなどの働きも重要です。

体幹の引き締め、転びにくい体づくり等、改善 & 予防をし現状からの変化を
目指しましょう!

ご自宅でできるエクササイズも紹介します。

9日(月) 14:45～15:15 担当:岸本

13日(金) 14:00～14:30 担当:野谷

21日(土) 11:15～11:45 担当:野谷

24日(火) 13:30～14:00 担当:行澤

■場所 4階多目的ルーム

■定員 1回:10名

■料金 1回:510円(税込)



2階受付または電話にて事前予約の上、
当日受付で料金をお支払い下さい。

愛仁会総合健康センター
072-692-9281