

市民による市民のための市民のセルフ健康プログラム

一病気にならない身体づくり実践一

日時: 2月18日(日) 13:30~18:00

場所: 所沢市 新所沢公民館 和室(2号)

参加費: 無料

申込み: 所沢市民を優先とさせていただきます、QRからどうぞ⇒

お問い合わせ: 埼玉・大阪社会勉強会 (symp.saitama@gmail.com) まで



自ら健康・管理する方法を学ぶため、私たち市民が率先して「セルフ健康プログラム」を実施します。病気にならない身体を作るには、姿勢や呼吸にはじまり、毎日の生活で運動、食事などを意識して過ごすことが大切です。生活習慣を見直し、改善することで自ら健康を整えていきましょう。

今回は日々の生活で実践していける健康づくりを体験してもらえます。特別ゲストとして泉大津市から谷口範尚 コンディショニング・トレーナーをお招きし、あしゆび体操を中心に伝授して頂きます。

谷口範尚氏<プロフィール>



メディカルフィットネスARK代表、日本統合医療セルフケア協会副代表、全日本コンディショニングコーチ協会理事

鍼灸整骨院、自立型デイサービス、メディカルフィットネスを設立
3歳~92歳までのクライアントの他、プロボクサー・プロ野球選手・空手チャンピオン・プロ卓球選手ほか幅広いアスリートをサポート。「日本人の心と体の自立」をコンセプトに活動中。若手スポーツトレーナーや治療家の育成にも力を注ぐ。

2018年からは泉大津市にて様々な健康プロジェクト(あしゆびプロジェクト、泉大津版健康診断、コロナ後遺症プログラム、養生プログラムなど)を立ち上げている。

当日のプログラム流れ

13:30~ 受付開始

14:00~ 開会あいさつ 登壇者紹介

14:20~ あしゆび体操

15:20~ 休憩

15:35~ 健康とは、セルフ健康プログラムについて

16:35~ ヨーガによる心身整え

17:00~ まとめ

17:15~ 質疑応答(アンケート)

主催> 埼玉・大阪社会勉強会

