

女性のための 運動指導セミナー

オンライン
開催



運動を通じた“からだへの気づき”で
素敵な健康時間を過ごす！

第6回

講師：武井 正子氏 順天堂大学名誉教授/
日本フェルデンクライス協会会長

共催：公益財団法人予防医学事業中央会

女性が生涯を通じて自立し、元気で輝く存在であるためには、40代～50代を中心とした更年期前後のライフステージにおけるからだと心の健康づくりが必須です。

本セミナーでは、この年齢層を中心とした女性向けの運動に焦点を当て、講義と実習を通じて学んでいただきます。“からだへの気づき”を得るための運動法であるフェルデンクライス健康法や、肩こり・腰痛、尿もれなどを予防する運動プログラムを身に付けていただけるプログラムになっています。ぜひご参加ください！

プログラム

講義	女性のライフステージと健康 [成人期]働く女性のストレス、肩こり、腰痛、冷え性 [更年期]閉経期、更年期障害・骨粗鬆症の進行・筋力の低下	60分
講義+実習	女性に多い尿もれとその予防 いつでもどこでも、尿もれ予防エクササイズ	30分
実習①	からだの気づきを促すフェルデンクライス健康法 (椅子でのレッスン)	20分
実習②	床でのフェルデンクライス健康法 からだのバランスを調整し、腰痛・肩こりを予防	20分

日時

2022年2月25日(金)～
3月11日(金)

対象

健康づくり支援、運動指導、介護予防に従事する
保健師、管理栄養士、看護師 等

定員

150名

受講料

5,500円(税込)

実際に体を動かしながら学んでいただく内容になっています。
運動のできるスペースを確保して、動きやすい服装でご視聴ください。
※時間は目安です。変更になる場合があります。

特典1 本セミナーのテーマのリーフレットを受講者全員にプレゼント!!

女性の尿もれの悩みはこれにお任せ!

さわやか尿もれ予防
エクササイズ

中高年から!

産後もケアを

■仕様:A4判/観音開/8ページ/オールカラー ■定価:55円(税込)

■著者:武井正子(順天堂大学名誉教授)

特典2 手軽にできて運動習慣の定着に最適! 若いうちからのロコモ予防にも!!

けんこうタオル+年代別ロコモ予防運動リーフレット(3種)



お申し込み・
詳細は
本会HPまで

<https://www.jfpa.or.jp/>

日本家族計画協会

検索

※FAXでのお申し込みは受け付けておりません

こちら
からも
アクセス!



メルマガ会員募集中! メルマガ会員にご登録いただいた方に本会セミナー・教材などの最新情報をお届けします。ぜひこの機会に左記HPよりご登録ください

【お問い合わせ】(一社)日本家族計画協会 研修担当 TEL:03-3269-4785(平日9時～17時)