

5

May

スタッフ通信

Pickup

「シニアからの

正しいトレーニング」

平成が終わり今日から令和ですね。

平成には良いことも悪いことも多くありましたが、令和では良い事が増えると良いですね。

良いことを増やすためには、まず健康な心身が必要ですネ！

そこで今回は「シニアからの正しいトレーニング」をご紹介します。

担当は氏家 知樹先生です。

とても丁寧で熱心な先生です。

では、参加者の声を一部ご紹介！！

■ストレッチの効果について説明してくれて、よくわかりました。

■参加しやすくて良い。

■先生の話が、生活や活動に大変役に立っています。たくさんお

話して下さい。

- インストラクターの説明がわかりやすく良い。
- 氏家先生のお話はいつも頷ける内容でとても勉強になる。スタッフも親しみがもてて良い。
- 先生のお話が楽しいです。いろいろ教えてください。
- 動作の保持を回数等で明示してくださると有難いです。優しくて和やかな講師で楽しいです。
- とてもわかりやすい説明でした。
- 大変お世話になりました。
- 楽しく、身体についての色々な知識が増えました。
- 感謝しております。
- 納得できる説明をしてもらえる。
- 体に良いことを教えて頂き、楽しいです。理論も実技も為になります。

以上の声が寄せられています！

少しでも気になった方は、是非1度ご参加ください。

**6月10日（必着）まで募集しています。  
お申し込みをお待ちしております。**



「健康への第一歩」踏み出すあなたを応援します!

**談話コーナー教室**

第**2**期

**参加者募集!!!**



URL: <https://www.himonyataiikukan.com>

目黒区立碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索

※介助が必要な方は介助者同伴

※原則、対象は区内在住・在勤・在学・在園の方になります。  
(参加者が対象です)※定員に満たない場合は除く。

教室名

日程

時間

対象

回数

定員

参加費

運動強度

第2期 木曜日の幼児体操①	6/27 ▶ 8/29	10:00 ~	①2歳と保護者※保護者 1人につき子ども1人まで	10	15組	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆
		10:50			15名		★★★★☆
第2期 木曜日の幼児体操②		11:20 ~	②3歳				★★★★☆
		12:10					

●持ち物 運動着・着替え・タオル・おむつ・飲み物

●内容・効果 ①2歳クラスは、運動だけでなく多くの感覚が育つ2歳という時期に、親子一緒に身体を動かし体操で使用する器具を使い様々な動きにチャレンジし、運動の基礎・感覚を養います。②3歳クラスは、体操の運動で身体を動かす基礎作りをしながら、「並ぶ・順番を守る・話を聞いて行動する」等の社会性を身に付ける事を目標とします。少しずつ親離れをして1人で出来る事を増やします。

第2期 ヒーリングストレッチ	6/27 ▶ 8/29	13:00 ~ 14:00	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆
-------------------	-------------	------------------	-------	----	-----	------------------	-------

●持ち物 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物 ※ヨガマット無料貸出有り

●内容・効果 心身の疲れを癒すことを目的とするソフトなストレッチです。心と体を解きほぐし、疲れをためない身体作りを目指します。コリの改善、血流の促進、新陳代謝の向上、老化防止、怪我の予防、リラクゼーション効果などにも期待できます。

第2期 木曜日の美姿勢骨盤シェイプ	6/27 ▶ 8/29	14:30 ~ 15:30	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★~★★★★
----------------------	-------------	------------------	-------	----	-----	------------------	--------

●持ち物 運動着・タオル・飲み物

●内容・効果 姿勢確認・骨盤調整・脂肪燃焼運動を実施する教室です。普段は意識しない姿勢や骨盤の歪みなどを理解し、自分の身体と向き合いながら姿勢や骨盤の調整をしていきます。姿勢や骨盤を整えることで、全身の筋肉や関節を上手に使えるようになります。全身をしっかり動かすことで代謝アップなど身体に良い事がいっぱいです！

第2期 シニアからの正しいトレーニング	6/27 ▶ 8/29	16:00 ~ 17:00	55歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★~★★★★
------------------------	-------------	------------------	-------	----	-----	------------------	---------

●持ち物 運動着・タオル・飲み物

●内容・効果 日常生活における怪我を防ぎ、健康の増進につながる正しい筋肉トレーニング方法を学び、簡単で時間をかけず無理なく継続ができるビッツエクササイズの必要性を体得する教室です。

第2期 はじめてのヨガ 応用編	6/27 ▶ 8/29	19:00 ~ 20:00	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)	★★★★☆
--------------------	-------------	------------------	-------	----	-----	------------------	-------

●持ち物 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物 ※ヨガマット無料貸出有り

●内容・効果 はじめに呼吸法、ウォーミングアップを行い、アイソメトリックヨガ(等尺性運動のヨガ(筋肉の長さを変えないで筋力を発揮することが出来る))とハタヨガを中心に日常生活に必要な筋肉をつけていきます。怪我や故障のしにくい、筋肉を作り、柔軟性も養えます。そして、恒常性が強く働くようになり、内分泌、ホルモンバランス、自律神経が整い、アンチエイジングの効果が期待できます。

※幼児体操2歳コースは保護者の方がお子さんのサポートをしていただきます。3歳コースは保護者の方が会場に入ることできません。  
※美姿勢骨盤シェイプの強度はトレーニングによって異なります。



木曜日の  
幼児体操  
前田 澄男氏



ヒーリング  
ストレッチ  
nahoco氏



木曜日の  
美姿勢骨盤  
シェイプ  
北上 聡氏



シニアからの  
正しいトレーニング  
氏家 知樹氏



はじめてのヨガ  
応用編  
黒岩 道子氏

【募集期間】4月15日(月)~6月10日(月)必着【抽選結果】6月20日(木)迄にご連絡致します。

【結果連絡方法】インターネットでお申し込みの方はメール、その他での申し込みの方はハガキでご連絡致します。

※メールアドレス→「himonya - gym@h00.itscom.net」でご連絡致します。端末の設定・環境をご確認ください。

※当落結果が届かない場合は、碑文谷体育館へご連絡ください。

**目黒区立 碑文谷体育館** 〒152-0003 目黒区碑文谷6-12-43  
TEL:03-3760-1941 FAX:03-3760-1943

碑文谷体育館では年間を通し、一般公開や教室、  
またスポルテ目黒でも様々な活動を行っております。

詳しくは、

碑文谷体育館HP <http://www.himonyataiikukan.com>

スポルテ目黒HP <http://sporte-meguro.com>

をご覧ください。