

平成29年 6月健康体操リーダーゼミナール テーマ

今月のテーマは

続・姿勢から歩きへ・・・ですが

2017ドイツ体操祭報告会とします

5月のゼミナールは「歩き」のテーマで、歩く前の姿勢の問題、歩きの効果を最大限に得るための身体づくり・・・など、歩く前の身体づくりを考えました。ただ歩きさえすればよいというものではなく、健康長寿、病気になる体のための歩きは私たちの目標です!!!とても良いアイデアや運動の経験ができました。

6月は黒田先生の「100歳まで歩こう」を勉強する計画だったのですが、ゼミナール直前の13日にドイツ体操祭から帰国したばかりなので、湯気の出る現地情報を報告する会にしたいと思います。

せっかくの情報やビデオをいつものリーダーだけで見るとはもったいないと思うので、すべての方（リーダーではない方、リーダーだけど今まで参加したことのない方も）ウエルカムで行います。大勢の皆さんにどうぞお知らせください。

- ゼミナール初参加という方、大丈夫！大歓迎です。
- 健康体操に関わるリーダーの方、一緒に考え、実際にやってみて知見を広め、今後のレッスンに役立てましょう。

6月18日(日) 13:30~15:00

大勢のご参加お待ちしております。

健康体操教室ハローフレンズイノア 代表 伊藤 敦子