

テーマ

『ロコモって何？ロコモ予防アルタ体操 で健康寿命を延ばそう♪』

日時

平成29年7月18日(火)

AM6:00~7:00 (朝食会 7:00~7:45)

場所

ニューサンピア

高崎市島野町1333

Tel: 027-353-1107

講師

ハピネス代表

あまだ

みすず

天田

美鈴

- ・1974年5月生まれ 吉岡村で育つ
- ・1993年 渋川女子高校卒業
- ・1996年 浦和市立高等看護学院卒業
群馬中央総合病院 正社員勤務
- ・2015年6月 群馬中央総合病院退職
- ・中学生男女双子の母親

〈ナース活動〉

- ・1996年 内科患者様の入退院の繰り返し、糖尿病患者様の教育入院にて栄養・運動指導、西洋医学、東洋医学、予防医学を学ぶ
- ・2014年 日本フィットネス協会ベーシックエアロビクス、ストレッチインストラクター取得、フィットネス雑誌に掲載
- ・一般社団法人アジアロコモーショントレーニング協会インストラクター取得

2015、2016アルタアワード2年連続受賞、講座卒業生も受賞にてダブル受賞

- ・2015年 外来ホールにて健康教室、医療従事者に体操教室開催、デイサービスや介護施設などを中心に資格を伝授
- ・2016年 群馬県教育委員会より臨時職員、養護技師、医療的ケア学校看護師を担当

高崎商科大学の公開講座、教職課程学生の外部講師担当



【ロコモ】って何かご存知ですか？自分には関係ないと思われがちですが、現代は幼稚園児から身体に表れ始めている【新国民病】【生活習慣病】です。

【ロコモとはどんな状態なのか？】超高齢化社会がもたらすロコモ予防の必要性を知り、音楽に合わせて【ロコモ予防アルタ体操】で楽しく簡単にココロとカラダを緩めていきましょう。健康と自立の価値、健康寿命を延ばし【最期まで自分らしく美しく生きる】のサポートをさせていただきます。

【参加者へのメッセージ】

カラダを動かすと、脳内ホルモンの分泌され集中力が増す、ストレス解消になるなど、結果、お仕事の効率も上がります。お気軽に予防体操を体験下さい!!