

ストレッチ健康相談 (予約不要)

- 主催 さいたま市
- 共催 公益財団法人さいたま市体育協会
- 主管 一般社団法人健康ニッポン
- 期日 平成30年6月9日(土)
9時30分~15時00分
- 会場 浦和駒場体育館 (第1体育室)

こんな症状がある人は
是非お越しください

- ・腰痛
- ・肩の痛み
- ・肩、首のこり
- ・膝の痛み
- ・不良姿勢

- ※ 性別や年齢を考慮してチェックと指導をしますので、どなたでもお気軽に参加できます。
- ※ あらかじめ動きやすい服装でご来場することをお勧めします。

プログラム監修 遠山健太 (とおやまけんた)



一般社団法人健康ニッポン代表理事
全日本モーグルチームトレーナー

【著書】

- ・ストレッチの基本 (エイ出版)
- ・超カンタン部位別エクササイズ (エイ出版)

骨密度の測定 (先着100名)

測定：医療法人 クレモナ会
ティーエムクリニック

- ※ 希望者には骨密度測定券(整理券)を9時30分から配布いたします。
- ※ 超音波による踵骨測定です。
- ※ ストッキング等は測定不可となります。
- ※ 測定値・測定結果・判定などもご説明させていただきます。
- ※ 同じ年齢の方、あるいは若年成人との比較もできます。

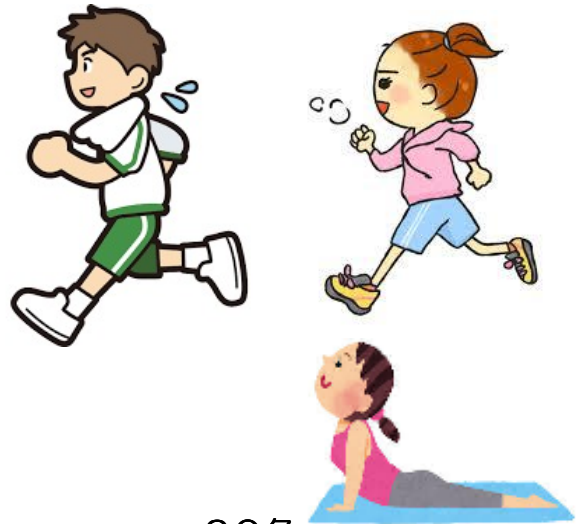


健康相談・骨密度測定・ランニングクリニック共通

- ・ 参加費：無料 対象：40歳以上の男女 持物：体育館履き
- ・ 駐車場の台数に限りがありますので自転車等をご利用いただくか、公共交通機関をご利用ください。やむをえず車で来場する場合はできるだけ乗り合い等でお越しください。
- ・ 貴重品等をお預かりする場所はございません。ご自身での管理をお願いいたします。

さいたま市健康フェア ランニングクリニック (要予約)

- 1 主催 さいたま市
- 2 共催 公益財団法人さいたま市体育協会
- 3 主管 一般社団法人健康ニッポン
- 4 期日 平成30年6月9日(土)
9時30分~15時15分



- 5 会場 浦和駒場体育館 (第1体育室)
- 6 定員 初心者コース (ランニング歴なし) 20名
中級者コース (ランナー・走る習慣がある方) 10名

7 スケジュール

第1回	9時30分~10時30分	初心者コース①
第2回	11時00分~12時00分	中級者コース①
第3回	12時45分~13時45分	初心者コース②
第4回	14時15分~15時15分	中級者コース②

8 クリニック内容

- ・初心者コース 60分 (ランニングに必要なエクササイズ等)
- ・中級者コース 60分 (JINSMEMEによるフォーム分析等)
- ・バランスチェック・ストレッチ指導・運動指導等 ⇒ ⇒ 当日参加可能



- 9 申込み FAX・Eメールいずれかの方法で、住所・氏名・年齢・電話番号・第○回を記入、下記までお申込ください。(各回先着順、空きがあれば当日申込み可能)
※電話でのお申込みもできます。

- ※ JINSMEMEとは、搭載された6軸センサーによって、掛けるだけでカラダのあらゆる動きを検出できるメガネ型ウェアラブルデバイスです。
- ※ ランニングシューズ (室内履き) をご用意ください。

裏面ともお問い合わせ先は…… 月曜~金曜 9時~17時

公益財団法人 さいたま市体育協会

〒338-0835 さいたま市桜区道場4-3-1 (記念総合体育館内)
TEL: 048-851-6250 FAX: 048-851-6253
info@saitamacity-sports.or.jp <http://www.saitamacity-sports.or.jp>