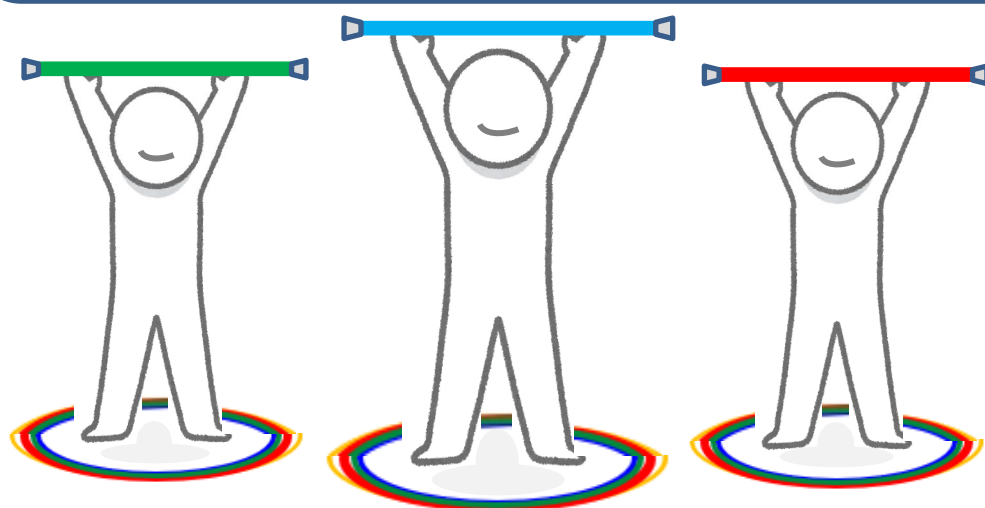


フレイル・ロコモ予防に活かせる

簡単 **BOWW** (棒)・エクササイズ



フレイルやロコモティブシンドロームなどによる筋力・バランス能力などの運動機能の低下を防ぎ、いつまでも活動的な生活を維持するため、手軽な棒を利用する体操「BOWW(棒)・エクササイズ」を学ぶ体験型のセミナーです。

音楽に合わせてパッケージプログラムを体験し、自分自身の身体や心に響いた体操を習得し、自宅で継続できるよう指導します。

日時：**令和3年10月2日(土)** 14時00分～15時30分

場所：**神奈川県総合医療会館** 2階 会議室A (市営地下鉄・伊勢佐木長者町駅より徒歩3分)

内容：**BOWWエクササイズ入門**

- ・姿勢調整プログラム
- ・筋力・バランスアッププログラム

講師：かながわ健康財団 健康運動指導士 高垣 茂子

参加料：1,800 円 (教材費)

定員：20名 (先着・事前申込制)



[感染症対策について]

- ・本セミナー開催にあたり、受付時の検温、消毒用アルコールの設置、着席間距離の確保、会場の換気等を行います。
- ・参加者の皆様は必ずマスクの着用、こまめな手洗い、うがいの励行にご協力をお願い致します。
- ・参加当日、発熱・せき等 諸症状がある場合には、ご参加を見合わせていただきますようお願い致します。

※ 当財団は神奈川県感染防止対策 取組み事業所に登録しています。

主催：公益財団法人かながわ健康財団

《 かながわ健康財団 健康づくりセミナー 》

開催日程	神奈川県総合医療会館	令和3年10月2日（土） 14時00分～15時30分
フリガナ 氏名		
連絡先 住所・メール・FAX など		
	※ 上記の連絡先へ詳細をご案内させていただきます。	

[当日プログラム]

13:30 受付

- 14:00
1. BOWWエクササイズの目的
 2. BOWWエクササイズを安心・安全効果的に実践するために
 3. BOWWエクササイズ入門
 - ・姿勢調整プログラム
 - ・筋力・バランスアッププログラム

15:30 終了

※ 進行時間が変更になる場合があります。



神奈川県総合医療会館 (横浜市中区富士見町3-1)

市営地下鉄 「伊勢佐木長者町」駅 徒歩 3分
JR 京浜東北線 「関内」駅 徒歩 10分

【お申込先・問い合わせ先】

お申込は、下記へ 氏名・住所・連絡先 (電話・メールなど) をお知らせ下さい。

公益財団法人かながわ健康財団

〒231-0037 神奈川県横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館 2階

メールアドレス : kanagawa-kenkou@khf.or.jp

F A X : 0 4 5 - 2 4 3 - 2 0 1 9

電話 : 0 4 5 - 2 4 3 - 2 0 0 8

