

スポーツ・健康・ 体力相談

『骨粗しょう症予防と ゴムバンドヨガ』

十二月のテーマは

アクアブルー多摩トレーニングルームではトレーニングや健康づくり・体力づくりに関する色々な分野の専門家を毎月一回お招きし、皆様が日頃から気になっていることを相談できる「相談日」を設けています。

骨粗鬆症は加齢とともに骨量が減って骨がスカスカの状態になって弱くなり、骨折しやすくなる病気です。そのため、ちょっと転んだり、重いものを持ち上げたりするだけで簡単に骨折し、高齢者では寝たきりの原因となることが多いので深刻な問題です。

骨粗しょう症の治療法には、「運動」「食事の改善」「薬」の3つがありますが、12月度は骨粗しょう症の予防と改善に効果的なヨガの運動を一人ひとりに合った方法でお伝えします。ヨガが初めての方も慣れている方にも、**伸縮性のある専用のゴムバンドを使い、筋肉に程よい負荷と補助を加えながら行います**ので、どなたでも安心して楽しく運動を行うことができます。

是非、お気軽にご参加下さいませ。

相談日：12月17日(日)10時～12時

- ・場 所：アクアブルー多摩トレーニングルーム
- ・費 用：2階エントランスホール券売機にて利用券(トレーニング)をご購入下さい。
大人 310円 シニア 150円
- ・相談員：プラサード 真理
(インド政府公認ヨガ講師/AFAA認定パーソナルトレーナー)
- ・お申込：電話(042-338-7667)、又は直接トレーニングルームへ。

※原則として予約制(先着順)ですが、当日空いている時間があれば随時受付をします。

※相談時間は一コマ最大20分間です。

ご夫婦、お友達同士でのご相談もどうぞ。

