稲木 美恵さん

千本プラザ 健康づくり
カラダと心と脳のための企画

バランス コーディネーション

簡単なストレッチや関節ほぐし、簡単な筋力トレーニングを通してカラダの筋力バランス・骨格バランス・自律神経バランスを整えていくことを目的としたプログラム。ストレスからの解放・心とカラダのリラックスした感じ等カラダの変化をいつも実感できる。

エアロビクス

音楽に合わせながら行うダンス形式の酸素運動で、脂肪燃焼効果が高く、ダイエットに効果的である。
有酸素運動は、無酸素運動に比べ、長時間行いやすく、長く行うことで心肺機能を高めることができる。

シナプ ソロジー

脳の活性化を目的としたプログラム。「心」と「カラダ」をコントロールしている脳を刺激し、動くことを通して、人と人を笑顔で結びつける「2 つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった動きで脳に刺激を与え、活性化を図る。認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できる。

1 月 23・30 日(火)

2 月 6・13・20 日(火)

19:00～20:30

■内　容　バランスコーディネーション・エアロビクス・シナプソロジー
【インストラクター】 稲木 美恵さん
■会　場　千本プラザ 地階多目的ホール
■対　象　18 歳以上の人(高校生を除く)
■定　員　50 人(先着順)
※全5回参加できる人
■参加料　140円(5回分の保険料)
■持ち物　ヨガマット(あれば)・室内用靴・飲み物・タオル
■申し込み方法
1 月 10 日(水)11 時より電話で

【申し込み・問合せ先】

千本プラザ　沼津市本字千本 1910-206
TEL 055-962－3313
ホームページ http://senbon-plaza.sakura.ne.jp/