

令和4年度 ながと健幸フェア



日時 **11月12日(土)**

9:30~12:00 (9:00~受付開始)

会場 **ながと総合体育館アリーナ**



筋肉を整えて健幸に ^{ゆが}歪みのない姿勢コンディショニング コンディショニングメソッド講習会

歪みのない身体は健康のバロメーターです。歪みからわかる不調を知り、確認しながら、改善できるコンディショニングをお伝えします。

いつでも、どこでも、簡単にできる、姿勢を整える方法を、生活に取り入れてみませんか？

講師 **コンディショニングトレーナー
有吉 与志恵 氏**



～講師プロフィール～

福岡県出身
一般社団法人日本コンディショニング協会会長
健康な肉体づくりのプロとして30年以上のキャリアを生かし、“筋肉を鍛えるよりも整える”ことで姿勢と体調を改善できる「コンディショニングメソッド」を確立。陸上、クライミング、テニスをはじめとする日本代表アスリート、経営者、タレントなどを含む延べ1万人以上のトレーニング、美容、健康づくりを指導。学校や企業向けの講演、指導者の育成にも情熱を注ぐ。

～体験・展示コーナー～

健康チェックコーナー

- ・血管年齢測定 ・骨密度測定 ・ベジチェック
- ・体組成測定 (体脂肪・筋肉量)

健康づくりコーナー

- ・がん予防、歯の健康、メンタルヘルス等に関する展示
- ・健幸ガラポン抽選会 (アンケート記入の方)
- ・健幸調査結果と健幸レシピの展示

11月は「ながと健幸百寿プレミアム月間」

食育コーナー

- ・ながとお料理コンクールレシピ集の展示
- ・食推コーナー



やまぐち健幸アプリPRコーナー

- ・アプリの登録・使い方



- 定員：150名 ★申込締切 11月7日(月)まで
 - 申込方法：電話又はFAXにてお申込み (住所、氏名、年齢、電話番号をご連絡ください)
 - 持参品：屋内シューズ、バスタオル、タオル、飲物、運動のできる服装
 - 申し込み・問い合わせ：長門市保健センター TEL 23-1133 FAX 23-1168
- ※感染症対策 (マスクの着用・手指消毒等) にご協力をお願いします。風邪症状等、あれば参加をお控えください。
※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合があります。
※体験・展示コーナーについては、申し込みは必要ありません。お気軽にお越しください。