

平成 29 年度 泉区健康づくり講座

働き・子育て世代応援プログラム

共催：泉区福祉保健課

横浜市泉スポーツセンター

横浜市新橋地域ケアプラザ

若さの秘訣は姿勢から！



美しい姿勢で

参加無料!!

心も身体も健やかに！

ご自身の姿勢の特徴を把握し、
疲れ・痛みの予防・改善を図って
若々しさを保ちましょう！

是非、ご参加ください！

ゆがみの原因が
わかる!!



個別アドバイス
「ホームエクササイズ」
(小冊子)付き!!

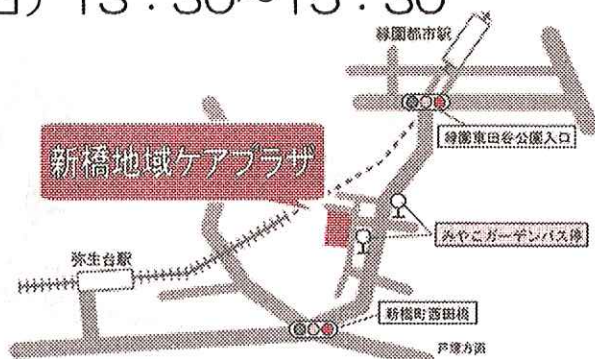


公益財団法人 横浜市体育協会
YOKOHAMA SPORTS ASSOCIATION

健康プログラム

姿勢測定会

- ◆日時：平成 30 年 3 月 25 日（日）13：30～15：30
- ◆会場：新橋地域ケアプラザ
- ◆対象：概ね 30～50 代の男女
- ◆定員：20 名（先着順）
- ◆料金：無料
- ◆注意：当日は動きやすい服装（スカート不可）でお越しください。
- ◆申込：3 月 1 日（木）9 時よりお電話または窓口にてお申し込みください。定員になり次第、締め切ります。



問合せ・申込先 新橋地域ケアプラザ ☎813-3877

姿勢測定会では〇〇〇

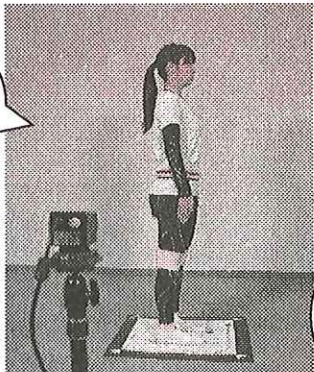
画像解析により、あなたの姿勢をチェックします。「横」、「正面」、「屈位」のポーズから姿勢のゆがみを点数化。原因となる筋肉の状態を判定し、改善トレーニングを紹介します。

【ステップ1】…はじめに姿勢を撮影

【ステップ2】…撮影した姿勢を分析

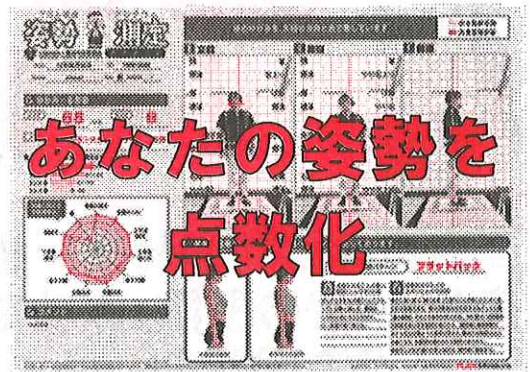
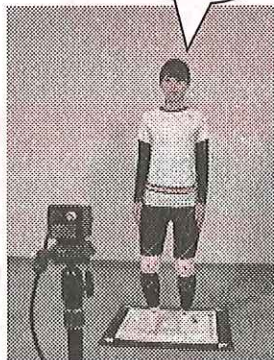
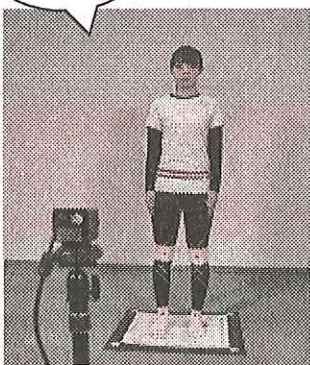
3種類のポーズを撮影します

はじめは
横向き

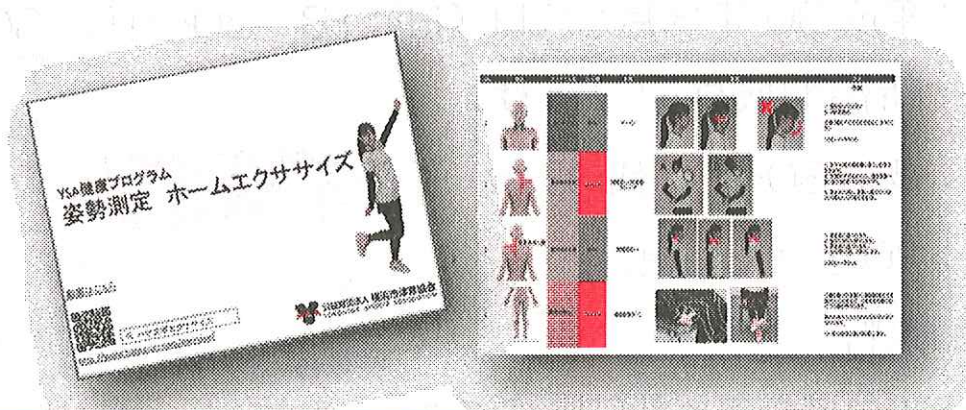


最後は
膝をちょっと
曲げて

つぎに
正面



【ステップ3】…結果に基づき、あなたへの推奨トレーニングをアドバイス



姿勢が美しい、歩き方も美しい!

「姿勢」と「歩き方」は密接に関係しています。

猫背の方は歩幅が短くなっている可能性があります。X脚、O脚といった膝にねじれが生じやすい方は、ウォーキングにより膝まわりへの負担が大きくなっているかもしれません。

「歩き方」が気になっている方も、まずご自身の「姿勢」からチェックしてみてください。

