

# 日常生活活動動作の質を向上するための 機能改善講座 ～健康寿命を延ばしましょう～

## 今回のテーマ

### 呼吸・座る・立つ・歩行動作の向上

～入門編～

- 1週目 胸郭
- 2週目 腰椎と骨盤
- 3週目 骨盤
- 4週目 骨盤と股関節
- 5週目 股関節と膝関節
- 6週目 まとめ

※週毎の内容については進行状況により変更の場合がございます。予め、ご了承下さい。

【日程】 2024年6月14日/21日/28日/7月5日/12日/19日の毎週金曜日  
(全6回) ※予備日7/26

【時間】 16:00～17:00 (60分)

【場所】 スタジオA

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、お飲み物

【担当】 ヴェルデひとみ

【料金】 会員/13,200円(税込) 非会員/16,500円(税込)

※全6回での価格となります。

【申込日】 2024年5月26日(日) 10:00～6月8日(土)迄

※申込方法は別紙「有料イベントWEB予約方法」をご確認ください。

【入金】 6月10日(月)～6月14日(金)の迄

【定員】 15名

【最低遂行人数】 8名

【諸注意】

- ・6月9日(日)以降に実施可否確定メールを配信、またはお電話にてご案内いたします。  
※6月9日(日)以降のキャンセル、返金はできません。
- ・万が一、インストラクターの体調不良等で実施ができなかった場合は  
予備日として7月26日(金)に実施いたします。  
その場合も返金はできません。予めご了承下さい。



生きていく中で一番大切なことは…  
それは、健康な身体ではないでしょうか？  
この講座では解剖学や生体力学等を基に、  
正常な姿勢、正確かつ安全な動作を学びながら  
身体を動かしていきます。  
皆さまのご参加を心よりお待ちしております！

理学療法士  
パーソナルトレーナー  
ヨガインストラクター  
ヴェルデひとみ