

いつも手足が冷えている、体が温まりにくいといった「冷え性」。
女性の約8割が冷え性という調査結果もあるほどです。

体を鍛えて筋肉量を増やすことは、冷え性改善にとっても有効です。

冷え性を改善し、体温を上げると、

- ①基礎代謝が上がり太りにくい体
 - ②ストレスに強く病気になりにくい健康な体
 - ③脳の血行がよくなり記憶力低下や認知症の予防
- などにつながります。

本講座では「筋肉量」に焦点をあてて、日常の中で行える
「筋肉量UPトレーニング」を学びます。



「冷え」からの解放 筋肉量UPトレーニング

夜の部 3月12日(水) 19時～20時30分

昼の部 3月15日(土) 14時～16時

*昼の部、夜の部のいずれかにお申し込みください。講座内容は同じです。

たから じゅんこ

講師: 高良 順子さん (健康運動指導士)

場所: なは女性センター学習室(なは市民協働プラザ1F)

対象者: 関心のある方*男女問わずどなたでも受付します。

定員: 各回25人(事前申込先着順)

*市在住・在勤・在学の方は一時保育が利用できます。
3月7日(金)までにお申し込みください。



【用意するもの】

- ・動きやすい服装
- ・運動靴・タオル
- ・飲み物

【講師プロフィール】運動指導歴42年。高齢者、妊婦、産後の方、更年期世代の方、障害をもった方など様々な人を対象に、それぞれに合わせた運動指導を行っている。ポーズストレッチや貯筋運動なども指導。指導者育成にも力を入れている。大学、障がい者施設、市町村からの依頼で出張指導も行い、多くの人に「体を動かす気持ちよさ」を伝えている。平成28年度那覇市社会教育功労者賞を受賞。



QRコードから
お申込できます。



3月1日～8日は
「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場(家庭、地域、職域、学校)を通じて、女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。

厚生労働省では、毎年3月1日～3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。なは女性センターでは、この期間に合わせ、上記の講座を開催いたします。