

あすパーク 青空無料相談会



自分のカラダ、大事にしていますか？
健康に関する疑問、お悩みにお答えします。

- ・姿勢を改善してきれいになりたい。O 脚を改善したい。
- ・やせたいけど、どんな運動がいいのかな？
- ・毎日、1万歩あるいているけど、効果あるの？
- ・なんだか疲れやすい、体力をつけたい。
- ・よく眠れない、朝早く目が覚める。など、様々なご相談に応じます。

日 時 **6月16日(水)** 14時～16時ごろ

場 所 **あすパーク前 芝生広場** (雨天中止です)

参加費 **無料**



講師

パークトレーナー

長谷川 利恵子

栄養睡眠アドバイザー

MGA 認定ストレッチトレーナー

日本スロージョギング協会アアドバンスインストラクター

<ご相談(例)>

Q:テニスをしているんですが、カラダが硬くて…。

A:腸腰筋(足の付け根)、大腿四頭筋(太ももの前)

が特に硬いので、おうちでできるストレッチを教えますね。

Q:なんかやる気が出なくて…。

A:ちゃんと寝れてますか？ホルモンのバランスが乱れているかも。

まずは、食事と睡眠を改善しましょう。

Q:このごろ、お腹が出てきて。簡単にやせる方法ないですか？

A:食べた分と動いた分のバランスなので、食べ過ぎれば太ります。

激しいスポーツでなくても、家事をすとか、ゆっくり走るとかカラダを動かす機会を増やしましょう。

お問合せ (お申込は不要です。直接お越しください。)

TEL:090-2045-3807 (長谷川利恵子)

主 催:一般社団法人 公園からの健康づくりネット

後 援:あすパーク/認定 NPO 法人コミュニティ・サポートセンター神戸(CS 神戸)



公園からの健康づくり
keep fit at the park