

健やかライフフェスティバル

2024.11.4月祝 in スポーツクラブルネサンス **入場無料**

自身と家族の健康を考えるきっかけに

身体を動かしたり、活動的な生活することはとても大切。
頭では分かっているけど、なかなか気が進まない。
私はたまに運動してるけど、家族は全くの運動不足。そんな地域の皆様に、「運動」をキーワードに、人生100年時代を健やかに暮らすきっかけづくりをご提供します。

ジム開放 体型・筋肉のバランスが分かる 正しいフォームを身につけよう カラダ測定&トレーニングアドバイス

13:00~17:00 **入退場自由**

トレーニングジムを無料開放します。
「カラダ測定」で、自身の身体の状態を知りましょう。
また、トレーナーが正しいトレーニングフォームをご案内します。



カラダ測定結果表もプレゼント!



親子で体力測定&運動あそびの場

13:00~17:00 **入退場自由**

推奨年齢 3~9歳
※保護者様同伴であれば年齢制限ございません。

スマホやテレビゲーム時間の増加により運動する時間が不足し、子供の体力レベル低下が問題となっております。
親子で楽しく体力測定をして、自分の体力レベルを知るとともに、運動あそびの場で思い切り身体を動かしましょう。



持ち物：室内用シューズ、動ける服装、タオル
13:00~17:00 ロッカー・シャワーがご利用いただけます。

スポーツクラブ

ルネサンス岐阜LCワールド24

本巣市市政田字上市場1404 LCワールド本業内

058-320-1120 (予約申込はこちら)

ルネサンス 岐阜

本イベント情報



ルネサンス情報



セミナーのご案内 時間は変更する場合があります

認知症サポーター養成講座

地域包括支援センタールネサンス
10:00~12:00 **TEL予約** 定員:30名



認知症の方やそのご家族を支える知識と心構えを学びませんか?今回は脳活性化プログラム「シナプソロジー」を加えて、楽しく実践的な講座となっております。

フレイル予防講座

健康長寿社会に必要な知識と実践
12:15~13:15 **TEL予約** 定員:30名



加齢による体力低下を防ぎ、いつまでも元気で過ごすための秘訣を学びませんか?この講座では、簡単な運動や栄養の知識を日常生活に取り入れやすい内容にてお伝えします。

※「フレイル」とは、加齢により心身が老い衰えているが、対策を行えば健康な状態に戻る可能性がある状態のことを指します

がんと運動について学ぼう

がん専門運動指導士によるセミナー
13:30~14:30 **TEL予約** 定員:30名



現在、2人に1人ががんに罹患する時代。大阪国際がんセンター認定「がん専門運動指導士」によるがん予防と罹患後の体力維持に焦点を当てたセミナーを開催します。

有事に役立つ 防災エクササイズ

避難前後に役立つエクササイズをご紹介します
15:00~15:45 **TEL予約** 定員:30名



年々防災への意識は高まる中、有事の際に体力が必要なのは間違いありません。避難所生活で起こりやすい「エコミークラス症候群」を予防する運動、避難時・避難後に必要な体力維持について実践しながらお伝えします。