

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。 頭では分かっていても、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。

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。





親子で体力測定&運動あそびの場

13:00~17:00 入退場自由

※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

② 本巣市政田字上市場1404 LCワールド本巣内

② 058-320-1120 (予約申込はこちら)

Q ルネサンス 岐い







セミナーのご案内 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 やすい内容にしてお伝えしま

※「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 健常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

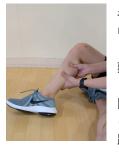


現在、2人に1人ががんに罹患 する時代。大阪国際がんセン ター認定「がん専門運動指導 士」によるがん予防と罹患後 の体力維持に焦点を当てたセ ミナーを開催します。

^{有事に} 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





年々防災への意識は高まる 中、有事の際に体力が必要な ことは間違いありません。避 難所生活で起こりやすい「エ コノミークラス症候群」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。