

無料

Re
RENAISSANCE

楽しくチャレンジ!

元氣ジム 健康セミナー&測定会

元氣ジムは、地域の皆様の「生きがい創造」をお手伝いします
残暑も続く中、秋の気配も感じるようになり、だんだん体を動かしてみたくなってきましたね。
まずは、これからの季節に気をつけることを学び、今の自分を知ることが出来る様々な
測定を一緒にしてみませんか？

10月からは、皆様の健康を応援する様々な地域講座を実施予定ですので、お友達と一緒に
お気軽にご参加下さい。

- 日時 9月20日(日) 14:00~16:00
(受付13:30~)
- 場所 元氣ジム両国(地図参照)
東京都墨田区亀沢1-19-1 田中ビル2階
- 内容 1、健康セミナー
2、元氣測定会
- お問い合わせ 株式会社ルネサンス アクティブエイジング部
担当：鈴木有加里、鈴木崇哲
TEL：03-5600-5451
*お申し込み等は必要ございません。



【6種類の内容】



1、血圧測定



2、血管年齢



3、骨健康度



4、舌や口唇の機能チェック



5、脳機能測定



6、筋力(握力)

私達は、皆様の「健康」と「交流」を応援します!

10/4
(日)

カラダが変わる!姿勢アップ体操!

内容:ほんの少しの意識と簡単な運動で、からだは変わります。正しい姿勢づくりで、肩こり・腰痛知らずの身体を手に入れましょう。
時間:13:30~14:30
定員:20名 費用:¥500



可愛いティッシュケースをつくろう!

講師:ブレイクアスタップ
内容:カラフルな色の千代紙を使って秋らしい素敵なティッシュケースを作ります。小物入れにも最適です。
時間:14:40~15:40
定員:20名 費用:¥500



10/11
(日)

認知症を正しく学んで、今から予防!

内容:認知症になりにくい生活習慣とは?正しく知って、いつまでも脳も体も若々しく保ちましょう。
時間:13:30~14:30
定員:20名 費用:¥500



秋のアートフラワー

講師:ブレイクアスタップ
内容:季節の造花のお花を使って、ご自分だけのアートフラワー作りに挑戦してみませんか?
時間:14:40~15:40
定員:20名 費用:¥500



10/18
(日)

運動で!若返る血管年齢

内容:動脈硬化は血管の老化を進めてしまいます。血管を若返らせる生活習慣のポイントを知り、血液循環が良くなる軽めの運動にチャレンジしてみましょう。
時間:13:30~14:30
定員:20名 費用:¥500



製本テープで作るカラフルコースター

講師:ブレイクアスタップ
内容:ご家庭でも大活躍!製本テープを使って、色とりどりのコースターを一緒に完成させましょう!
時間:14:40~15:40
定員:20名 費用:¥500



10/25
(日)

簡単筋トレで膝痛予防!

内容:膝の痛みの原因や予防法について学び、簡単にできる運動をお伝えします。すきま時間でできる運動で、いつまでも元気に歩けるイキイキ生活を!
時間:13:30~14:30
定員:20名 費用:¥500



おもてなしセット

講師:ブレイクアスタップ
内容:和柄の折り紙を使って、おもてなし三点セットのお箸置き・茶卓・お箸入れを作ります。
時間:14:40~15:40
定員:20名 費用:¥500



11/1
(日)

足の裏から!バランスアップ体操

内容:姿勢を保つ能力や不安定な姿勢から速やかに回復させるバランス能力を足裏刺激と簡単運動で高めていきましょう。
時間:13:30~14:30
定員:20名 費用:¥500



折り紙de脳トレ

講師:ブレイクアスタップ
内容:手先と頭を使って脳トレしながら、可愛いパンダを作ります。可愛いしおりとしてもお使いいただけます。
時間:14:40~15:40
定員:20名 費用:¥500



11/8
(日)

簡単ヨガでリラックス

内容:初めての方でも、自宅で簡単にできるヨガをご紹介します。生活に少しずつ取り入れることで、心とからだを整えましょう。
時間:13:30~14:30
定員:20名 費用:¥500



初めてのデコパージュ入門

講師:ブレイクアスタップ
内容:初心者大歓迎!可愛い柄を器に張り付け、専用のりで接着し、オリジナル作品作りと一緒に挑戦しませんか?
時間:14:40~15:40
定員:20名 費用:¥500



11/15
(日)

初めてのカントリーダンス

内容:耳馴染みのあるカントリーミュージックに合わせて、初めての方でも気軽に楽しく踊っていただけます。楽しく!かっこよく!をモットーにチャレンジしてみましょう。
時間:13:30~14:30
定員:20名 費用:¥500



キラキラとんぼクリップに挑戦!

講師:ブレイクアスタップ
内容:モールを組み合わせて、可愛いトンボの作品を作ります。お孫さんへのプレゼントなどにもいかがでしょうか。
時間:14:40~15:40
定員:20名 費用:¥500



11/22
(日)

食とお口の健康講座

内容:若々しい身体をつくる食生活とは?美味しく食べて元気で過ごすためのポイントと健口体操をご紹介します。
時間:13:30~14:30
定員:20名 費用:¥500



12月先取り!クリスマスカードを作ろう

講師:ブレイクアスタップ
内容:1か月後にやってくるクリスマスに向けて、素敵なクリスマスカードを作りますが?大切な人への贈り物などに添えて下さい。
時間:14:40~15:40
定員:20名 費用:¥500



11/29
(日)

今から始める!腰痛知らずのカラダづくり

内容:腰痛予防のための知識と手軽に実践できる運動をご紹介します。腰に負担のかからない身体づくりを実践して、快適生活を手に入れましょう。
時間:13:30~14:30
定員:20名 費用:¥500



カラーテープでつくる!お花ブローチ

講師:ブレイクアスタップ
内容:ご家庭でも使用されているカラーテープを使用して、カラフルなお花ブローチを作ります。バックにつけても素敵です。
時間:14:40~15:40
定員:20名 費用:¥500



このビルの
2階です!
この看板が目印です



元氣ジム両国

住所:〒130-0014
東京都墨田区亀沢1-19-1 田中ビル2階
株式会社ルネサンス アクティブエイジング部
担当:鈴木有加里、鈴木崇哲

お問い合わせ 03-5600-5451

平日 9:30~18:30
お電話での予約等は必要ございません。

