

定員**60**名

(抽選)

立ち姿勢測定による 鴻江理論アドバイス



くるりん

5月30日

土



©UDOLLAND

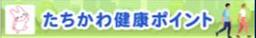
参加者には
“たちかわ健康ポイント”
20ポイント
プレゼント!

日時 14時00分～15時30分(13時30分開場)

場所 立川市柴崎市民体育館

持ち物 上履き・水分・汗ふきタオル・筆記用具

服装 運動できる服装

対象: 申込時に「」を利用している方
(18歳以上の立川市民)

申込方法: 4/13(月)～4/26(日)までに、
WoLNアプリからご応募ください。

※健康ポイントアプリ内での応募となります。

※当落結果は5月15日(予定)にアプリ上でのお知らせ配信を予定しています。

◆鴻江理論とは？

人間の体は大きく分けると、猫背型の「うで体」と、反り腰型の「あし体」の2つのタイプに分かれるという理論です。それぞれのタイプで、それぞれに適した体の動かし方があるため、タイプに合った体の動かし方や道具を使い、日々をより良く元気に過ごしていただき、ケガや病気を予防することが期待できる理論です。

◆セミナー概要: イベント参加者毎に体のタイプを測定します。測定結果をもとに個人毎に体のタイプ(うで体・あし体)を判別し、自分の体タイプを知ること、体の使い方がわかります。イベント内では体タイプごとの、体の使い方や生活アドバイスを提供します。

◆プログラム 1.体のタイプを測定 2.講義 3.ウォーミングアップ・ウォーキング 4.質疑応答



詳しくは左記Webサイトをご覧ください。