
	<p>けんこいなナ 健恋7係プロジェクト 女性の健康づくりを応援する講習会を開催！ 春までに、一生モノの“美”姿勢を手に入れよう！ ～「新」体幹 manami メソッド</p> <p style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 5px;">事前のお知らせ</p>
と き	2月6日(土) 10時00分～11時30分
場 所	ココネリホール3階 (練馬区練馬 1-17-1)
<p>2月6日、区健康推進課は、広報戦略プロジェクト「健恋7係プロジェクト」事業の一環として、「体幹()」を鍛えることをテーマとした、女性の健康づくりを応援する講習会を開催する。これまでに、同プロジェクトの講座に参加した方へのアンケートでは、正しい姿勢の作り方や、骨盤のゆがみ、冷え、腰痛、肩こりの改善対策についての要望が多かったため、これらの対策として効果的な体幹を鍛えることに着目。姿勢を整え、骨盤のゆがみの改善につながる講習会を開催することとなった。</p> <p>講習会では、美しくしなやかな動きを取り入れた体操を考案するなど、女性を対象とした指導を多く行っている健康運動指導士が、今回の講座のために特別プログラムを組み、日常生活に体幹トレーニングを気軽に取り入れられる内容で構成した。</p> <p>(「体幹」...手足と頭を除いた胴体部分)</p> <div data-bbox="1117 627 1468 1120" style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">募集ポスター</p> </div>	

【「新」体幹 manami メソッド ～ 講習会の内容】

「体幹」とは？ / バレエの基本姿勢から学ぶ「美姿勢」の作り方 / 音楽に合わせてリズムカルな「体幹エクササイズ」 / いきいき笑顔をつくる「顔・口のストレッチ」 / 講座名は、講師の名前から取り、気楽に参加できるような雰囲気を持たせた。

【対象・申込方法など】

- 対象：区内在住・在勤・在学の方
- 定員：80名(申込順)
- 申込開始日：平成28年1月7日から(締切りは1月29日)
- 申込方法：電話で区健康推進課健康づくり係 03-5984-4624
 または、区ホームページ電子申請から申し込み
- 講師：健康運動指導士 原 真奈美

【健恋7係プロジェクトについて】

健恋7(けんこい ナナ)係プロジェクトとは、区健康推進課の広報戦略を、係を越えて実施するプロジェクトで、平成26年7月に発足した。対象を女性に絞り、女性の健康づくりを応援している。

今年度は、日本大学芸術学部芸術祭における健康啓発「健康づくりマルシェ」やフリーペーパー発行などを実施した。