



# 健康セミナー



からだバー®を使って

コロナロコモを予防・改善しよう!!

からだバー®



からだバー®のレッスンは

5つの要素(筋力・バランス・コーディネーション・

ストレッチ・ほぐし)を取り入れ、年齢や社会環境の

変化に快適に適応できる“からだ”作りを目的とし、

運動経験のない方でも続けやすく、自宅でもできる優れたものです!

【日時】 令和3年5月17日(月)

午後1時30分から午後3時00分

【場所】 東海市立商工センター 1階 多目的ホール

【定員】 20人 (定員になり次第締め切ります)

【参加料】 無料

【講師】 日本からだワーク協会

からだバー認定マスタートレーナー 本郷 エミ 氏

【持ち物】 フェイスタオルとバスタオルかヨガマットのどちらか

【申込み】 令和3年5月10日(月)までに

商工センター ☎ 0562-33-7772 へ

※ コロナロコモとは

新型コロナウイルスによる影響で、外出や運動機会が減り、体力が落ちたり、筋力が落ちたりして、運動器の問題(歩行障害や関節痛、転倒による骨折など)が生じてしまうことを指します。

主催:東海商工会議所