

健康リテラシーを高めましょう!

すぐに実感!

頑張らないで若返る

## コンディショニング講座

2025年3月8日(土)開催

身体を整えることで、心も身体も若々しさを保つことができます。何歳になっても仕事や趣味、ご家族との時間を楽しく過ごしたい。その為には、身体が老化するメカニズム、その対処方法を正しく知って、日々の生活で意識や行動を変えていくことが大切です。そんな知識、情報と頑張らないでも変わるコンディショニングを実践します。

開催時間 10:00 ~ 11:30

受付時間 9:30 ~

ご家族、ご友人の同伴も大歓迎です!  
無料でご参加いただけます。\*50歳以上の方が対象です。

定員 30名

会場 第1ミーティングルーム

服装 動きやすい服装

持ち物 フェイスタオル・バスタオル

- 内容
- コンディショニングとは
  - 誤解だらけの運動
  - 自分の身体を知ろう
  - 身体の仕組み
  - 筋肉を元に戻す「リセットコンディショニング」
  - 筋肉を正しく動かす「アクティブコンディショニング」
  - 調子よくなる栄養の話

受付開始日 2月15日(土) ~ &lt;先着申込順&gt;

\*メインアリーナへ直接お越しいただくかお電話にて受付します。



講師：有吉 与志恵

コンディショニングトレーナー  
日本コンディショニング協会 会長



〈主催〉横須賀市体育会館指定管理者

スポーツコミュニティ  
よこすか SPORTS COMMUNITY YOKOSUKA  
https://yokosuka-arena.jp

〒238-0051 横須賀市不入斗町1-2 【利用時間/9:00~21:00】

メインアリーナ ☎046-826-2800

メインアリーナ 案内図

不入斗公園駐車場(有料)

■駐車台数315台分



施設HPはこちら

