

令和4年度 中央区民講座

あへあほ体操

- NHK テキストで東大医学部付属病院の教授にも紹介された呼吸法である「あへあほ体操」の特別講座です！
- 認知症予防プログラムとして病院でも導入されています。



日時 令和4年8月19日・26日

9月2日・9日・16日・30日 ※9/23は休み

毎週金曜日

13時30分～15時00分【全6回】

- 会場 中央区民センター 1階 娯楽室
- 受講料 4,000円
- 定員 16名 ※15歳以上の方
(中高生を除く)
- 持ち物 動きやすい服装・汗ふきタオル
床に敷くバスタオルかヨガマット
上履き・飲み物

【講師】

しもの まさひろ 氏

あへあほ体操創始者／整体師
羽鳥慎一「モーニングショー」(テレビ朝日)で特集され全国で注目。整骨院、整形外科リハビリ室を経て独立。現在は、病院や介護施設、体操教室、オンライン教室で活動中。認定インストラクターは、全国に43名育成。
著書：お腹が凹む あへあほ体操 (主婦の友社)
簡単ひざ体操 他

① 8/19	寝たきりになる3つの危険性
② 8/26	腰痛体操を10倍楽しむ方法
③ 9/2	腹横筋ってご存知ですか？
④ 9/9	間違いだらけの足腰強化とスクワット
⑤ 9/16	認知症予防に大切な2つのこと
⑥ 9/30	体力格差に直結する家での過ごし方

【お申込み方法】

令和4年8月12日(金)から電話でのみ受付(先着順)

(9時30分～16時30分/土日受付可)定員になり次第締め切ります。

受講料は講座の初日(8/19)にお支払いをお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止となる場合がございます。

■申込・問い合わせ■

中央区民センター運営委員会(中央区南2条西10丁目)

電話：271-1100 FAX：261-7405

