

いつでも、どこでも、だれでもできる

# ダンベル・日常ながら・健脳運動で

健康寿命を延ばそう！！



自立生活  
いつまでも

少子高齢化と云われる今日、自分の身体は自分で守る事が必要です。適度な運動はメタボ、生活習慣病、ロコモ、介護を防ぐために欠かせないものだとわかっています。また高齢者の最大不安である軽度認知症の予防・改善効果も認められてきました。

本講演では、生涯自立生活を願う方のために、時間も場所もお金もいらない、いつでも、どこでも、すぐできる『ダンベル健康体操』『日常ながら運動』『健脳運動』をたくさん紹介します。まずは日常の生活の中で、「一日一動」を意識して実行することから始めてみましょう。

人生、いくつになってもつねに今がスタートです。始めるのに遅すぎるということはありません。健康づくりってこんなにも簡単で楽しくできるものだ！と体感してください。

**主催：ダンベル健康体操指導協会 宮崎支部**

**日時：10月23日（日）午後1：30～3：30**

**（開場・受付：午後1：00～）**

**会場：宮崎市シーガイア・コンベンションセンター3F**

**（瑞洋・海峰の間）**

**参加料：1000円 持ち物：タオル、動きやすいシューズ・服装**

**申込み：当日会場で受付**

## ★講師★ 長野茂（ながの・しげる）



日常ながら運動の創始者。ダンベル健康体操指導協会、日常ながら運動推進協会各代表。日常ながら運動、健脳運動、お米体操、アロマフィットネスの考案者、提唱者で「NHKテレビ・おはよう日本」、「TBSラジオ・おはよう一直線」等のマスメディアの講師でも活躍。「日常ながら運動」は厚生労働省の「健康日本21」の柱として推奨。

著書に「日常ながら運動のすすめ」、「50歳からの『ながら運動』健康法」、「男のメタボダイエット」、「柔らかダンベル健康体操」、「脳が若返る健脳エクササイズ」、「首・肩・腰スッキリ！体調改善！簡単ながらストレッチ」（SBクリエイティブ出版）等多数。

日常ながら運動推進協会ホームページ：<http://www.dumbbellers.net/nagara/>

## 最新！ダンベル健康体操・日常ながら運動・健脳運動

ダンベル健康体操（筋トレ・ウオーキング・ストレッチ）は20年間にわたり中高年の健康づくりに多大な成果を上げ、いまや、メタボ、生活習慣病、ロコモや高年の寝たきり、軽度認知症予防等に欠かせないメイン運動として位置付けられています。

本講座では、ダンベル健康体操の理論と実践方法を開発し、日常ながら運動、健脳運動を考案・提唱し、21世紀の高齢社会の健康づくりをリードしてきたダンベル健康体操指導協会の長野茂理事長をお招きし、健康哲学と最新の健康法をダイレクトにお伝えするものです。

現在活躍されている資格認定ダンベラーをはじめとして、一時休止していたダンベル活動を再度復活させたいかた、今後ダンベラーの資格取得を希望するかたのために企画しました。

自分自身の健康ライフを見直しモチベーションを上げるとともに、指導力に磨きをかける貴重な講座です。

午前の部は「健康づくりの基礎・最新筋トレ情報・日常ながら運動・健脳運動の指導法」、午後の部は「一般参加者を交えての楽しい健康づくり講演会」です。

主催：ダンベル健康体操指導協会 宮崎支部

日時：10月23日（日）（開場・受付：午前8：30～）

午前の部 指導者講演会 9：30～12：00

午後の部 オープン講演会 1：30～3：30

会場：宮崎市シーガイア・コンベンションセンター3F（瑞洋・海峰の間）

参加料：5000円（昼食代込） 持ち物：タオル、動きやすいシューズ・服装

申込み：下記申込書をFAXで送付（FAX0985・23・2481桐井）

参加資格：ダンベル健康体操資格者・資格復活希望者・資格取得希望者（健康運動指導者、健康福祉・介護関係者、ダンベル教室生等）

★講師★ 長野茂（ながの・しげる）



日常ながら運動の創始者。ダンベル健康体操指導協会、日常ながら運動推進協会各代表。日常ながら運動、健脳運動、お米体操、アロマフィットネスの考案者、提唱者で「NHKテレビ・おはよう日本」、「TBSラジオ・おはよう一直線」等のマスメディアの講師でも活躍。「日常ながら運動」は厚生労働省の「健康日本21」の柱として推奨。著書に「日常ながら運動のすすめ」、「50歳からの『ながら運動』健康法」、「男のメタボダイエット」、「柔らかダンベル健康体操」、「脳が若返る健脳エクササイズ」、「首・肩・腰スッキリ！体調改善！簡単ながらストレッチ」（SBクリエイティブ出版）等多数。

指導者のための実践講座 申込書締め切り 8月31日(日)

氏名（ふりがな）

自宅住所 〒

TEL

勤務先名

資格の種類（ある方はご記入ください）

ダンベラー（C級 C1級 B級） 健康関連資格（）