

- ▶ 参加方法：事前申込は必要ありません。当日、メインアリーナ内の総合受付までお越しください。
- ▶ 持ち物：プログラムにより異なります。

10時～11時

※質疑応答含む

フェルデンクライスのスペシャリスト  
石井千代江氏による健康講座

『ハンサムな背中で、しなやかに座する』

フェルデンクライスとは

ゆったりとした全身の動きの中で自分の身体の状態に気づき潜在的な可能性を引き出していくメソッド。

『ハンサムな背中で、しなやかに座する』をテーマに筋肉やパワーに頼るばかりではなく、最小限の力で効率的に動く方法を学びます。

受付：特になし、9時30分から入場可能  
持ち物：動きやすい服装（軽く体を動かします）

<参加特典>

会場入場時、参加者全員に野菜をプレゼント！



石井千代江氏

11時15分～11時30分

体力測定 ～開眼片足立ち～



目を開けたまま片足立ちになり、何秒耐えられるか時間を計ります。脚の筋力やバランス能力をみるもので、長い時間耐えられるほど転倒しにくく安定して歩くことができます。将来の転倒予防のためにも、今の状態を測定してみませんか？

※1名ずつではなく参加者全員一斉に測定しますので、待ち時間はありません。

受付：特になし  
持ち物：動きやすい服装

11時30分～12時20分

トレーニングルーム指導員による運動プログラム

～はだしDEカラダほかほか体操～

内 容

“素足”でのストレッチやリズムエクササイズ

前半はマットでのストレッチ、後半は音楽に合わせて立位でリズムエクササイズを行います。

素足でしっかり大地を踏みしめ、元氣よく動きます。全身の筋肉をのびやかに動かし、体も心もほかほかにはぐしましょう！

運動強度：★★☆☆

主対象：65歳以上の方 ※65歳未満の方も参加可能

受付：特になし、11時から入場可能

持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマットもしくはバスタオル  
(貸出用ヨガマットは数に限りがあります)

<参加特典>

プログラム終了時、参加者全員に野菜をプレゼント！



【駐車場のご案内】 駐車場は有料となります。4時間30分以上駐車される場合、最大料金600円となるサービス券を発行しますので、総合体育館1階事務所までお越しください。

主催 公益財団法人うらやす財団

協力

一般社団法人 浦安市スポーツ協会、JAいちかわ

アクセス 浦安市舞浜2番地27 京成バス千葉ウエスト（旧名：東京ベイシティバス）『運動公園』下車すぐ

お問い合わせ バルドラール浦安アリーナ（浦安市総合体育館） ☎ 047-355-1110 （休館日：第1・第3水曜日）

