

# 「簡単コアトレ(体調改善運動)」及び 「看護師とリハビリスタッフによる体力・骨密度測定」



同時開催！



STEVIE WARD SAPPORO

日 時：平成26年3月1日（土）午前10時から12時20分まで

場 所：北海道立手稲養護学校（手稲区稻穂3条7丁目 国道5号線沿い）  
駐車場有り（学校の正面駐車場等を使用できます）

参加料：無料（事前の申し込み不要。当日、直接会場にお越し下さい）

服 装：動きやすく体操のしやすい服装で

持ち物：飲み物・上靴（外靴は袋などに入れ体育館に持参していただきます）

参加賞：参加者全員にタオルや健康グッズをプレゼント♪

内 容：当日は会場を半分に区切り「簡単コアトレ」と「体力・骨密度測定」を  
同時開催します。（詳細は下記を参照）

イベントその1

## ～簡単コアトレ～ からだも頭も心地よい、体調改善運動

### 1. 運動メニュー

お子様からご年配の方まで  
無理なく気軽に楽しめます！

#### ① 簡単脳トレ～ (10:15～10:40)

よくある物忘れ。  
これを予防する脳トレ体操です。  
いつもの簡単な動きを組み合わせながら  
椅子に座って行います。



#### ② 簡単コアトレ～ (10:40～11:20)

いつでもどこでも一人でも。  
椅子に座ってでもできる体調改善運動です。  
体調改善運動とは鍛えることより整えることを  
目的とした心地よい体を目指す運動です。

#### ③ ゆったり呼吸とゆるヨガ～ (11:20～11:40)

ゆっくりとした呼吸とヨガ的なストレッチを  
しましょう。瞑想で心を整えます。

【講師】 宮本 留美子氏（健康運動指導士）  
田頭 紘美氏（フィットネスインストラクター）  
畠 信子氏（ヨガ講師）

イベントその2

## 看護師とリハビリスタッフによる 体力・骨密度測定

会場で病院スタッフ  
がご案内します

### 1. 体力測定(10:15～12:10)

リハビリスタッフ（理学療法士や作業療法士）が  
6項目であなたの体力を測定し結果をグラフにします。

- ・下肢筋力の持久力・その場でのバランス機能
- ・握力
- ・反射神経
- ・重心移動した際のバランス機能
- ・歩行能力

### 2. 骨密度測定(10:15～12:10)

骨の中にあるカルシウムなどのミネラル成分の  
量を計測するものです。測定器に足を入れて  
数十秒で結果が出ます。

この機会にあなたの骨密度年齢をチェックしま  
しょう！

#### 【スタッフ】

イムス札幌内科リハビリテーション病院  
看護師及びリハビリスタッフなど 10名程度

#### 【その他】

測定は誰でも簡単・無理なく行えます！  
専門スタッフからアドバイスももらえます。  
体力測定にかかる所要時間は約15分、骨密度測定は  
約5分です（説明時間含む）。

イベント1及び2のどちらにも自由にご参加いただけます。開始時間を確認の上、計画的に体験してください。

主 催 稲穂金山活性化推進委員会

共 催 稲穂金山連合町内会連絡協議会・稲穂金山地区健康づくり会・稲穂金山地区福祉のまち推進センター

協 力 イムス札幌内科リハビリテーション病院（運営協力）・日立アロカメディカル（骨密度計の無償貸与）

お問い合わせ 稲穂金山まちづくりセンター ☎684-4020