

# 「簡単コアトレ(体調改善運動)」及び

同時開催!



# 「看護師とリハビリスタッフによる体力・骨密度測定」

**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(手稲区稲穂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 絵美氏(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
- 重心移動した際のバランス機能
- 反射神経
- 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(株)(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