

第1回 菅平イベント

美しく上手な からだの使い方セミナー

日時 2012年 **3月31日**~ **4月1日**
 場所 菅平高原 プチホテル「ゾンタック」
 ☎0268-74-1111

内容

① 渡會先生の「健康道場」

講義と体操教室で身体の構造と機能、良いアライメント、気づき、を習得頂きます。

② スノーシューで学ぶAAA (Anatomy/Alignment/Awareness)

③ ノルディック・ウォークで体験する SSS (Squat/Stretch/Spinal Exercise) の大切さ

④ 蟹瀬誠一氏による座学「真の国際人とは？」

オプションにて、BDHQを用いた食習慣アセスメント、足腰25を用いた運動機能アセスメントについてのレクチャーが受けられます(参加者は無料)

費用

1泊2日3食付き(3月31日の夕食、4月1日の朝食と昼食)で25,000円

個室ご希望の方は5,000円割増しにて申し受けます。

※3月31日当日は、上田駅に現地集合願います。

ご参加のお申込

当セミナーへのご参加をご希望の方は、必要事項を記載のうえ3月25日までに御連絡願います。折り返し詳細に関してご報告いたします。

日程

- | | |
|-------|---|
| 12:30 | 新幹線上田駅より送迎バス出発 |
| 13:30 | 開会、説明 |
| 14:00 | 「進化から学ぶ上手な身体の使い方」
講義の後、進化をたどる体験。
足底荷重測定。歩き方をディレイVTRで見る。 |
| 15:30 | ～ 休憩 ～ |
| 16:00 | 「ストックについて歩くノルディックウォークの講習」川内先生 |
| 17:00 | ～ 自由時間 ～ |
| 18:00 | 夕食 |
| 20:00 | 蟹瀬誠一氏講演「真の国際人とは」
懇親会 |
| 21:00 | ピンポン大会、飲み会 |
| <hr/> | |
| 6:00 | 散歩と体操渡會先生と一緒に散歩をする中で身体の仕組みを学びます。 |
| 7:00 | 朝食 |
| 9:00 | 体験「道なき雪の中を歩くスノーシューを履いてストックについて歩く」
ゾンタック松浦さんの指導 |
| | 昼食 |
| 12:00 | 解散 新幹線上田駅へ送迎バス出発 |

FAX03-3876-9084

第1回 菅平イベント

美しく上手な からだの使い方セミナー

日時—2012年3月31日～4月1日

場所—菅平高原 プチホテル ゾンタック ☎0268-74-1111

参加申込書

お名前

【企業名で参加される場合は下記に企業名を記入ください】

御所属

【下記に該当される方は該当に○を付けていただければ幸いです】

医師 理学療法士 保健師 看護師 助産師 薬剤師 栄養士
学生 体育教官 学校教員 メディア関係 その他

その他で記載された場合は記載ください()

住 所

〒

電話番号

FAX番号

メールアドレス

参加人数

人(複数の場合ご氏名連記お願いします)