

事前のお知らせ

健恋7係プロジェクト企画



アラサー・アラフォーの健康づくりを応援！

がんばらない運動「コンディショニング講座」を開催

とき 平成29年2月11日(土) 10時00分～12時00分

ところ Coconeri (ココネリ) 3階 ココネリホール (練馬駅北口徒歩1分)

練馬区は、2月11日(土)に、区内在住、在勤、在学のアラサー・アラフォー世代を対象とした健康づくり講習会「コンディショニング講座」を初開催する。

これまで、若い女性を対象に健康づくりを企画してきた同プロジェクトでは、今年度、特に30・40歳代に注目。年々、体力の衰えなど身体の変化を感じつつも、公私ともに忙しく体調管理もままならないことが多い世代に対し、健康づくりの企画を実施することとした。

近年注目度が高まっている、がんばらない運動「コンディショニング」とは、全身の200の骨と650の筋肉、リンパと血管、そして神経を人体の構成要素と捉え、それらを整える約300種類の動作を組み合わせた運動メソッド。日常生活の動きの癖で硬くなった筋肉の弾力を、ゆったりした運動を行うことで取り戻す。運動を通じ、身体を「良い状態」に導くことで、身体だけでなく、心の不調を整える効果も期待できる。運動の中には、短時間で実践できるものもあり、個人の日常生活の中で無理なく継続できることも魅力のひとつ。

今回の講座では、特に疲れが溜まりやすい目、肩、首を重点的にセルフケアできる内容を実践する。担当者は「30・40歳代はまだ無理が効くと思いがちな年齢ですが、身体は確実に変化しています。今回の講座をきっかけにして健康を意識した生活を習慣づけてほしい。」と語る。



講座の様子

【コンディショニング講座】

日時：平成29年2月11日(土)10時～12時 (開場9時30分)

場所：Coconeri (ココネリ) 3階ココネリホール (練馬駅北口徒歩1分)

対象：30～40歳世代で区内在住・在勤・在学

持ちモノ：床に敷くためのヨガマットまたは大きめのバスタオル、運動に使用するバスタオルとタオル、飲み物、筆記用具

申込：区ホームページ電子申請から申込 / 定員：100名 (申込順)

応募期間：平成29年1月11日～平成29年2月6日

講師：日本コンディショニング協会認定講師 本田 紀子

【コンディショニングとは】

日本コンディショニング協会の有吉与志恵会長が開発した運動メソッド。人体の構成要素の中でも特に筋肉にフォーカスし、筋肉の本来の働きを取り戻す運動を行うことで、身体を自然な状態へリセットするのが最大の特徴。

【参考】健恋7係プロジェクトとは

平成26年より開始した広報戦略プロジェクト。若手職員が中心となって、若い世代に向けての健康づくりの企画立案を行っている。今年度と来年度は、アラサー・アラフォーを対象とした健康づくり事業を展開する。

・フリーペーパーの発行

健恋7係プロジェクトでは、平成27年度より、若い世代に向けての健康情報の発信の手段として、フリーペーパーを発行している。今年度第1弾は、握力と筋力の密接な関係やコンディショニング講座のほか、健康部の事業に関する記事を掲載する。

発行日：平成29年1月11日(水) / 発行部数：2000部

配布場所：区内協力店舗約30か所

【問い合わせ】練馬区 健康推進課 健康づくり係 電話03-5984-4624