



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！
「コンディショニング講座～夏バテ対策編～」を開催

と き	平成29年8月26日(土) 午前10時～午前11時30分
と ころ	Coconeri (ココネリ 練馬1-17-1) 3階ココネリホール(練馬駅北口徒歩1分)

区は、26日、Coconeri(練馬1丁目)で、区内在住、在勤のアラサー・アラフォー世代を対象とした健康づくり講座「カラダを整える コンディショニング講座」を開催した。今年2月に初開催し、今回で2回目。

今回のテーマは、「夏バテ対策の秘訣は“背骨”にあり!」。夏は、室内外の気温差や暑さによる不眠などで「自律神経」が乱れ、夏バテを起こしやすいことから、自律神経が集中している背骨を整える講座を開催。参加者は、座位や立位の姿勢で呼吸や筋肉の動きを意識しながら、日常生活で簡単に取り組める運動メニューに取り組んだ。

また、男性の参加を促進するため、ペア(男女、友人同士)での申し込み方法を採用した結果、参加者26名のうち、8名が男性となった。

講座に参加した男性は、「自分の身体が思ったよりも疲れていることがわかった。手軽にできるので、今日教えてもらった中から気に入ったメニューを日頃から継続してやっていきたいと思う。」と話した。

今後も区は、若い世代向けの健康づくり事業を企画していく。



▲講座の様子

【コンディショニングとは】

一般社団法人 日本コンディショニング協会の有吉与志恵(ありよし よしえ)会長が開発した運動メニューで、人体の構成要素の中でも特に筋肉に着目。筋肉の本来の働きを取り戻す運動を行い、身体を自然な状態へリセットするのが最大の特徴。効果がすぐに実感できることに加え、場所も取らずにちょっとした時間に手軽に取り組めることも魅力のひとつで、“がんばらない”運動を基本としたもの。

【参考】健恋7係プロジェクトについて

平成26年度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、若い世代に向けて健康づくりの企画立案を行っている。28年度からは、アラサー・アラフォーを対象としたコンディショニング講座やフリーペーパーの発行などの健康づくり事業を実施している。

(今後の活動予定)

- ・ 日本大学芸術学部芸術祭にてブース出展(11月3日～4日開催)
- ・ 健康づくり講習会(仮)(平成30年2月または3月頃開催予定)

【問合せ】練馬区 健康推進課 健康づくり係 電話03-5984-4624