

静岡市 × 日本ロングライフ協会
五輪メダリストによる軽運動プログラム

美しい姿勢で体も心も元気に！
いきいき健康・ビューティフルセミナー

シドニーオリンピック テンノコートメダリストの岡本 依子氏によるセミナーを開催いたします。
岡本依子氏監督のオリジナル「ロングライフ体操」や「フットワーキング」などを取り入れた「ヘルスマナチュラルビューティ」の参加型軽運動プログラム。運動メダリストならではの指導を受けられ、心も体も元気に過ごしていただいております。皆様お楽しみください。

最新メダリストの指導による軽運動プログラムとして、お楽しみは職員のみならず、アスリート層から一般市民層まで好評を博しています。季節・人数に応じて実施させていただきます。

日時 2020年10月21日（水）14時 ※13時30分開場

会場 札の辻クロスホール
〒420-0031 静岡市葵区高殿町1丁目30番札の辻クロス6階

参加費 無料

お申込 日本ロングライフ お客様相談室へお電話
☎0120-550-294 9時～18時 年中無休

申込 10月19日（月）まで

ロングライフ体操とは
五輪メダリストの岡本依子氏が開発した顔と呼吸、股関節、アソウ、フットワーキングの5つの要素が組み合わさった5分野の体操です。

ロングライフ体操の効果
①血圧、血糖値を改善 ②ストレス改善 ③脳機能を向上

本体操独自のアップ
＆ダウンメニュー
※お楽しみは個人差があります。

ロングライフはヘルス＆ナチュラルビューティ
人生100年時代。これだけ長く生きるには、自由に日常を楽しむことができれば、スポーツ、アート、ビジネスの分野で活躍する人も含め、ロングライフが楽しくできる「元気な暮らし」が実現したい。それが「いきいき健康・ビューティフルセミナー」の目的です。

お問い合わせ
☎0120-550-294

第1回いきいき健康・ビューティフルセミナー

開催日時：令和2年10月21日（水） 午後2時～3時30分

開催場所：札の辻クロスホール（静岡市葵区呉服町1-30 6F）

テーマ：美しい姿勢で体も心も元気にする参加型
軽運動プログラム

講師：岡本依子氏（シドニーオリンピック テコンドー
銅メダリスト）

参加人数：約50人



※ 新型コロナウイルス感染症予防対策を講じたうえ、セミナーを実施しました