

第2回 2019. 9/29 (日) 9:00 場所: 黒山神社境内社務所



黒山地区いきいき健康講座 ～幾つになっても自分の足で歩く為の効果的な運動方法～

【持ち物】

タオル、手ぬぐい、飲み物、動きやすい服装

【主な内容】

前回の皆さまの様子を参考に今回はご自宅で自分で出来る予防方法をお伝え致します

- 寝たまま出来るもの
- 座って出来るもの
- 立って行えるもの
- 外を歩くのと同じ効果を得られるその場での簡単エクササイズ
- 自分の足で歩き続けるために大切なエクササイズ
- 認知症予防為のウォーキング方法

昨夏に黒山にピアニストと引っ越して参りました。
景色も空気も素晴らしく、皆さんにも大変よくして頂き
感謝の日々です。

これまで全国を回って健康指導をして参りました。
この地で皆さんのお役に立てることがあれば幸いです。
どうぞお気軽にご参加下さい。お会いできるのを楽しみにしております。

カラダのミニミニ講座～運動について～
簡単に無理なくできる運動体験



松澤亜希子 シヤスタリンク代表 Fantasia International Art Academia 代表講師
トータルゴルフフィットネス所属 ゴルフコーチ/パーソナルトレーナー/メンタルトレーナー
幼少より剣道を始め大学卒業後、実業団から指導者へと進む。高校時代のある試合をきっかけにメンタルとは何かを独学で勉強。その後、ゴルフへ転向、怪我によりツアー断念後も選手マネージメントや帯同キャディをしながら全国を巡り勝てる選手と勝てない選手の違いをメンタルやフィジカルの部分から徹底研究。レッスンプロとしてトップアマ、日本代表ジュニア選手などのリザルトに貢献。週刊ゴルフダイジェスト他、ゴルフ雑誌、新聞などにも特集や解説記事が掲載されている。2016年からはピアニストkurikoと組み音楽家へ向けたメソッド開発をハンガリーリスト音楽院主任教授カールマン・ドラーフィ、ショパン国際ピアノコンクールin ASA他などの審査員の先生方をアドバイザーにトップを目指す演奏家から音楽を楽しみたい方々に向けたフィジカル&メンタル指導も行っている。今10月には銀座YAMAHA主催でトレーナー初のレクチャーコンサートを行う。演奏家、アスリートに限らず、障害のある方や家庭の太陽である主婦の方に向けた運動指導経験も豊富でこれまでに述べ1000人以上の主婦の運動指導なども行ってきている。