

# 中部スポーツ・コミュニティプラザ ポールウォーキング&座ったままウォーキング

＜新教室体験会＞

6月  
スポコ  
DAY!

## ～ 参加要項 ～

日 程	6月17日(日) 11:15～13:15 2部交代制(30分教室) 座ったままウォーキング①11:15～11:45      ポール②11:45～12:15 座ったままウォーキング③12:15～12:45      ポール④12:45～13:15
場 所	屋外運動広場、多目的ルーム
定 員	各12名
対 象	18歳以上の成人
参加費	無料 ※一般参加も可能です
講師	蓮沼 宏和
内 容	7月からの新教室をちょっと先取りできるチャンス! ポールウォーキングと、最新の器具を使用した「座ったままウォーキング」をレッスンいたします!
申込方法	先着順! ①～④の受けたい教室の10分前に受付にて、参加申し込みをしてください。

**学習や仕事での効果**

HOURの学習や仕事での効果は期待できないことは、直感的に実感されています。自然な足の動きが肩甲骨を揺らし、脳を刺激するため、記憶力向上が期待できます。

**学生やオフィスワーカーに**

長時間椅子に座る生活は健康です。運動不足を改善し、ストレスを軽減。手帳などでの教育機材が授業から活用されています。

AIHPCの効果を効果的に研究では、運動不足による学習効果の向上が確認されています。



**冷え性対策**

東海大学と共同研究を行い、MRAとサーモグラフィで血流を測定しました。

HOURを10分間使用した後は、血管が広がって血流が促進されています。足の指先の温度は上昇し、寒がっている方がいます。血流が滞り、足の温度が上がるため、冷え性の改善に効果的です。

**口コモ予防**

姿勢が崩れないため、膝や腰などを痛めた方でも負担が少なく使用できます。

**長く健康でありたい方に**

室内で座ったまま運動が出来るので外出しなくても運動できます。筋肉の減少や関節などの運動量の減少を防ぐ効果が期待できます。高齢者や高齢者の介護などから興味をお持ちいただいております。

**HOUR使用による血流と体表温度の変化**

使用前      使用10分後



[www.hour.co.jp](http://www.hour.co.jp)



お問い合わせ

中部 スポーツ・コミュニティプラザ 電話 03-3363-0608