

スイカゲーム開発者によるオリジナルアプリを使ったカラダ改善プログラム 参加のご案内

1. 日程

	集合講座	オンライン講座	見逃し配信
初 回	7/18 (木) 9:30~12:00		
1 か月後		8/6 (火) 10:00~10:30	8/7 (水) ~
2 か月後		9/3 (火) 19:00~19:30	9/4 (水) ~
3 か月後	10/17 (木) 9:30~12:00		
4 か月後		11/5 (火) 19:30~20:00	11/6 (水) ~
5 か月後		12/3 (火) 20:00~20:30	12/4 (水) ~
6 か月後	1/16 (木) 9:30~12:00		

2. 講座について

(1) 集合講座

【場所】文京シビックセンター地下1階 レクリエーションホール（文京区春日1-16-21）

【内容（予定）】

初 回	7/18 (木) 9:30~12:00	①健康機器測定；InBody（体成分分析装置）、足指力測定、血管年齢 ②オリジナルアプリの使い方（講義・実践） ③カラダ診断～身体動作・可動域チェック～（講義・実技）
3 か月後	10/17 (木) 9:30~12:00	①カラダ診断～身体動作・可動域チェック～（講義・実技） ②運動の効果を高める食事について（講義）
6 か月後	1/16 (木) 9:30~12:00	①健康機器測定；InBody（体成分分析装置）、足指力測定、血管年齢 ②カラダ診断～身体動作・可動域チェック～（講義・実技）

【持ち物】スマートフォン（充電をご確認ください）、飲み物、タオル、動きやすい服装・靴

※健康機器測定は素足で行うため、タイツやストッキングはお避けください。

【注意事項】・受付開始は、各回 9:15 からとなります。

・体調不良等でご参加できなくなった場合は、できるだけ早くご連絡ください。

(2) オンライン講座

【概要】集合講座のフォローアップとして、プログラム期間中、オンライン講座（ライブ配信）を行います。

※ご自宅等で受講していただきます。

【内容】身体動作・可動域改善の講義及び実技

【ご準備いただくもの】インターネット環境、スマートフォン、椅子

【注意事項】・受講者側のマイク・カメラ機能はありません（参加風景は共有されません）。

・オンライン講座に受講できない場合は、見逃し配信をご覧ください。

<お問合せ>文京区保健サービスセンター保健指導係（電話 03-5803-1807）