

# 美浪先生の運動について



## 先生プロフィール

名前: 美浪まゆみ

職業: 美容カイロみなみ(北見市)

資格: 日本カイロプラクティック

日本エステティック協会 エステテシャン

Balletone® ~バレトン~, ふまねっと 等々

経歴: 北見市民講座

北見春光文化教室

等々

参加者に一言

人生 100 歳の時代！いつまでも自分の足で歩き毎日好きなことをして自分らしく過ごすための脳トレ・軽い筋トレ・軽ダンス等々の組み合わせ。一緒に楽しく運動しましょう♪

## 運動の内容



この運動教室では、脳トレや軽い筋トレ、そして軽いダンスなど、様々な運動を組み合わせで行っています。脳トレには、認知症予防や記憶力の向上に役立つ運動があります。また、軽い筋トレでは、筋力を維持することができます。そして、軽いダンスなどの有酸素運動によって、心肺機能の向上や代謝の促進なども期待できます。

このような様々な運動を組み合わせることで、全身の健康を維持することができます。



## 担当者から一言



美浪先生は、運動に対するポジティブなアプローチが特徴的です。運動が苦手な方でも楽しめるような工夫をしながら、和やかな雰囲気指導してくれます。参加者同士が一体感を感じながら、楽しく運動することができます。

美浪先生の指導のせと健康的と楽しい時間を過ごしてみませんか？