

# 赤塚先生の運動について



## 先生プロフィール

名前: 赤塚 大介(あかつか だいすけ)

所属: NPO 法人遠軽町スポーツ協会

資格: 健康運動実践指導者

JATI-ATI、水泳コーチ

JCCA アドバンストレーナー

BESJ 認定マットピラティストトレーナー

スキンストレッチレベル 2 等々

### ◆参加者に一言◆

参加者全員で楽しく筋トレや脳トレ、ストレッチを行いましょう。悩むことや間違えることもあるかもしれませんが運動を楽しんで頂ければと思います。楽しみながら気持ちのいい汗をかきましょう！

## 運動の内容



ストレッチ、筋力強化運動、脳トレを組み合わせたトレーニングプログラムです。ストレッチは、柔軟性を高め、関節の可動域を広げ、身体の硬さを改善します。筋力強化運動は、筋肉量を増やし、骨密度を向上させ、日常生活での動作をより簡単に行えるようにします。脳トレは、認知症の予防にもつながる思考力や判断力、反応速度を高めるためのトレーニングです。専門的な知識や技術の元、安全で効果的な運動を提供します。



## 担当者から一言



赤塚先生は、がっちりとした体格と素敵な笑顔が特徴です。常に明るく笑顔で、分かりやすく丁寧に指導してくれるため、初めて参加する方でも安心して取り組むことができます。また理論的な指導にも定評があり、運動の効果的な取り入れ方や、痛みの改善、怪我の予防などにも力を入れています。

赤塚先生と一緒に運動不足の解消や健康維持に励んでみませんか