

石上先生の運動について

【プロフィール】

名前：石上 真那斗（いしがみ まなと）

職業：NPO法人遠軽町スポーツ協会

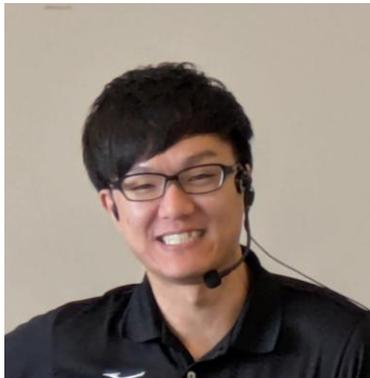
資格：健康運動実践指導者

JATI-A TI、水泳準指導員

JCCAベーシックインストラクター

JCCAコアフォーストレーナー

CKTT認定トレーナー



【参加者に一言】

皆さんと一緒にゆっくり、楽しく運動をして分かりやすい運動の指導やアドバイスをを行い、柔軟性を維持していきましょう！

【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プログラムでの運動で、ストレッチは柔軟性を高め、関節の可動域を広げます。

筋力強化運動は筋肉量を増やして、日常生活で必要な動作を行えるようにし、脳トレ運動は認知症の予防にもつながり判断力、反応速度を高めるためのトレーニングです。



【担当者から一言】



石上先生は、講師の中で最年少ですが、健康運動実践指導者の有資格者で、専門的な知識や技術を教えてください。

参加者とのコミュニケーションを大切にし、怪我の予防運動に取り組んでいます。

石上先生の指導のもと、健康的で楽しい時間を過ごしてみませんか？