

赤塚先生の運動について

【プロフィール】

名前：赤塚 大介（あかつか だいすけ）

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-AI、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



【参加者に一言】

脳トレ運動で、悩むことや間違えることもあるかもしれませんが、気にせずに運動を楽しんで頂ければと思います。

楽しみながら心身を向上させましょう！

【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】



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。健康運動実践指導者でもあり、運動中は明るくまた、分かりやすく丁寧に指導してくれます。

運動に効果的な動作を取り入れ、痛みの改善、怪我の予防などを重視した運動です。

赤塚先生の指導のもと、健康的で楽しい時間を過ごしてみませんか？

