

南国市地域スポーツハブ
第2回交流イベント

南国市制施行60周年記念事業

いちにちまるごと健康セミナー

日時：2019年6月2日（日）

場所：南国市立スポーツセンター

受付 9:30～ イベント10:00～16:00

◆10:00～12:00

「運動」をテーマにした講演会

※動きやすい室内シューズをご準備ください！



『4スタンス理論』

4スタンス理論とは…血液型が4種類あるように、実は、身体の動かし方も4つのタイプに分かれます。

朝起きて歯磨きをするときの歯ブラシの握り方、食事でのお箸の持ち方、しゃがむ、跳ぶなどの日常動作から、スポーツ競技の一流選手のパフォーマンスに至るまでひとつではありません。4つのタイプは、血液型と同じように生まれつき決まっています。

まずは、4スタンス理論を知って、あなたにあった身体の使い方を探してみませんか？

●講師プロフィール 梶原 卓先生

1972年高知県生まれ レッスプロジェク
マスター級トレーナー

学生時代は、バドミントンプレイヤーとして国体5位などの実績を残しました。

スポーツと健康、スポーツと人格形成、スポーツと教育などスポーツを通じた社会貢献を自身のビジョンとしております
『皆様のお役に立てるようベストを尽くします。』

vision

- ①スポーツで子どもたちの可能性を拓く
- ②スポーツを通じた社会貢献
- ③スポーツ選手のセカンドキャリアサポート

◆13:00～14:30

「食」をテーマにした講演会



食育コメンジャーがやって来る！
13:00～13:20

『食と運動と健康寿命』

食と運動に関わる考え方を改めてみる機会にしてみませんか？

●講師プロフィール 門脇由紀子先生

南国市在住

大阪学院大学流通科学部卒業 南国市食生活改善推進協議会会長

南国市地産地消・外商推進協議会会長 女子栄養大学1級食生活指導士

キャリアコンサルタント 産業カウンセラー 他

◆体力測定

※動きやすい室内シューズをご準備ください！

第1部 12:00～13:00

第2部 14:30～15:30(最終受付)

年齢により測定項目が異なります。



【20歳～64歳】

- ①握力 ②上体おこし ③長座体前屈
- ④反復横跳び ⑤立ち幅跳び ⑥シャトルラン

【65歳以上】

- ①握力 ②上体おこし ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち ⑤6分間歩行 ⑥10m障害物歩行

◆南国市食生活改善推進協議会さんの

体にやさしい試食コーナー



減塩メニューで
からだ喜ぶ！

① 11:00～12:00

② 13:00～14:00



◆キッズ遊びのコーナー

10:00～16:00

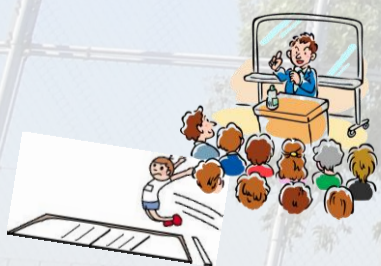
内容はおたのしみに！

参加費：無料で当日参加OKです♪

健康パスポートシール 青・緑をゲットできます！

昨年からはまった「地域スポーツハブ」交流イベント第2弾です！

こどもからお年寄りまで誰でも参加できます！みんなあて食事と運動を勉強してかしこくなりましょう！



NPO法人 総合型地域スポーツクラブ
まほろばクラブ南国

お問い合わせ

南国市地域スポーツハブ事務局
総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国
南国市立スポーツセンター 南国市前浜 1344-3
TEL 088-865-8015 FAX 088-865-8016