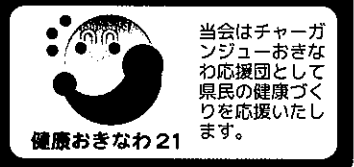


プログラム



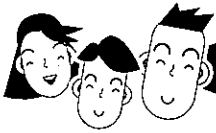
当会はチャージングをおこなう応援団として県民の健康づくりを応援いたします。

健康おきなわ21

プログラム	時間	内容	
開始	12:00	オープニング	
測定ブース	12:00～15:00	骨密度測定・体力測定・血圧測定 自己血糖測定の指導	
相談ブース		健康相談・栄養相談・運動相談・生活習慣病相談	
癒しブース		癒しの足もみ	
大塚製薬(株)ブース		健康食品サンプルの無料配布	
健康運動体験ブース	13:30～15:00	県民体操 「沖縄Let'sプチ体操」 ストレッチ体操 タオル体操 ロコモ(転倒予防)体操	県内で活躍する健康運動指導士による運動実践
終了	15:00	エンディング	

沖縄 Let's! プチ体操

～「いつでも」「どこでも」「だれでも」できるエクササイズ～



運動の3つのポイント

ポイント①

耳慣れた琉球調の音楽で体を動かす!

ポイント②

手軽にどこでもできる運動!

ポイント③

体力に自信がない人でも出来る!



健康を願うすべての人へDVD好評発売中!

沖縄 Let's! プチ体操①

遊酸素運動

10分間エクササイズ! ご自宅で誰でも無理なく有酸素運動が楽しめます。

沖縄 Let's! プチ体操②

優酸素運動

身体と呼吸を一つにした動作で身体を内側から変えてくれるような有酸素運動です。

沖縄 Let's! プチ体操③

かんたん筋トレ体操

年齢や体力に関係なく、誰でも気軽に始められる5種目の筋トレ体操です。

沖縄 Let's! プチ体操④

ストレッチ体操

難しい姿勢、つらい姿勢はありません。どなたでも安心して出来るストレッチ体操です。