回	日程	テーマ・内容
1	11/18	テーマ『年齢とともに変わる体を知る』 講義／ピラティス・モビバンEX　測定及び画像撮影、アンケート実施
2	12/2	テーマ『呼吸は健康のバロメーター』 講義／ピラティス・モビバンEX
3	12/9	テーマ『腰や背中の痛みを防ぐ』 講義／ピラティス・モビバンEX
4	12/23	テーマ『転倒予防の最新知識』 講義／ピラティス・モビバンEX
5	1/6	テーマ『骨盤底筋と尿もれ予防』 講義／ピラティス・モビバンEX
6	1/20	テーマ『肩こり・腰痛を悪化させない生活動作』 講義／ピラティス・モビバンEX
7	2/3	テーマ『筋肉だけでなく“神経”も鍛えてフレイル予防』 講義／ピラティス・モビバンEX
8	2/17	テーマ『健康寿命を延ばすセルフケア』 講義／ピラティス・モビバンEX　測定及び画像撮影、アンケート実施

モビバンってなに？　筋トレ や ストレッチ をサポートします!!

★簡単なストレッチやエクササイズで肩凝りや腰痛を予防・改善できます。

★足にかけたり、手首を入れたり、背中に当てたりしてピラティストレーニングにも有効活用。

★握らずに使えるので関節の可動性が高まります。握るのが困難な方にもご使用頂けます。

★洗えて消毒もできるので衛生面でも安心です。お風呂でも使用できます!!

★手を掛ける輪の位置で3種類の強度の変化がつけられます。

★ゴムじゃないから伸び方が一定で安全。

★ラテックスフリー　★立位・椅子に座った座位でそれぞれ行えます。



2026.9　NFC for シニア