

回	日程	テーマ・内容
1	7/29	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	8/5	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	8/19	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	8/26	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	9/16	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	9/30	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	10/14	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	10/28	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。

