

# ～10歳若返るウェルネス講座～

日時：2015年8月25日（火）・27日（木）・28日（金）・29日（土）  
 会場：中央区立総合スポーツセンター（都営新宿線「浜町」駅下車A2出口1分）  
 主催：Waseda ウェルネスネットワーク  
 協力：シンコースポーツ(株)

## 【講座概要】

番号	時間・定員等	講座名・講座内容	(講師)
<b>8月25日（火） 【第1・2会議室】（4F）</b>			
①	13:30～15:00 (定員60名) 受講料 1,000円	<b>「老いを楽しむ」</b> <b>「ウェルネスという生き方」</b> 「老い」とは熟練を意味し、「老人」は人生の達人を意味します。老いを学び、活力のある生き方を考えます。意識が変われば生き方までも変わります。 また、ウェルネスとは、活力ある幸せな生き方（ウェルビーイング）を追求すること。ライフステージを楽しむために、知っておきたいウェルネスライフ。死ぬまで生きる意味を求めて、『魂を揺さぶる生き方』を学んでみませんか？	(中村好男) (池田克紀)
②	15:20～16:50 (定員30名) 受講料3,000円	<b>『あらっ』の前の「尿漏れ予防講座」女性限定!!</b> 一度は学んでおきたい「排尿のメカニズムと漏れない体の作り方」。ゆるめて機能を整える「ゆるめる体操」をご紹介します。レディース手帳、ゆるめるボールプレゼント!!	(荒木邦子)
<b>8月27日（木） 【第2武道場】（地下1F）</b>			
③	10:00～11:30 (定員30名) 受講料3,000円	<b>身も心も軽くなる！「使えるカラダの作り方」</b> 体の動きを感じることで、あれよあれよという間に動作が楽に。まるで魔法のような実技とその解説を体験して下さい。	(奥田文子)
④	13:00～14:30 (定員30名) 受講料3,000円	<b>体の軸を安定させる「骨盤・肩甲骨コンディショニング」</b> 動ける体の主役は骨盤と肩甲骨。日ごろ硬くなりやすい、足の付け根、太もも、首、肩などの筋肉を、楽に気持ち良くほぐしていきます。知って動いて体が変わる！	(渡辺久美)
⑤	15:00～16:30 (定員30名) 受講料3,000円	<b>究極の動ける身体づくり「ウェルネス操体法」</b> 気持ちよく痛みをなくし、身体を癒やす「究極」のボディーワーク。「池田道場」の醍醐味を体験して下さい。	(池田克紀)
<b>8月28日（金） 【第2武道場】（地下1F）</b>			
⑥	10:00～11:30 (定員20名) 受講料3,000円	<b>体験！「モデルウォーキングレッスン」女性限定!!</b> 立ち姿、歩き姿、振る舞いは美しさ、若さ、インテリジェンスの原点。プロの技ちょっと体験してみませんか？	(TOMOKO)
⑦	13:00～14:30 (定員30名) 受講料3,000円	<b>ヒップアップは「腰痛コンディショニング！」</b> 大きな筋肉が隠れているヒップを鍛えると、腰が楽になります。スタイルアップを望む方や、腰痛にお悩みの方にもお勧めです。	(稲葉晃子)
⑧	15:00～16:30 (定員30名) 受講料3,000円	<b>ひざ痛を和らげる「目からウロコの動作術」</b> ヒザの痛みを和らげる。そんな動作のコツ教えます！	(矢野史也)
<b>8月29日（土） 【浜町公園スタート&amp;ゴール】</b>			
⑨	9:30～12:00	<b>ウェルネスウォーク in 浜町</b> (申し込み不要：参加費500円) 歩いて気づいておしゃべりしながら身体を感じる健康ウォーク。	

※1 各講座15分前から受付を始めます。受講料は、講座当日の受付時に受領いたします。

※2 動きやすい服装でお越し下さい。（武道場内は土足厳禁です。靴なし・室内専用靴は可）

**【講師紹介】**

	<b>中村 好男</b> 早稲田大学教授。教育学博士。 Waseda ウェルネスネットワーク会長		<b>池田 克紀</b> 東京学芸大学名誉教授。学術博士。 克元操体法・ウェルネス運動を推進
	<b>荒木 邦子</b> 早稲田大学非常勤講師。介護予防プログラム開発・指導のスペシャリスト		<b>奥田 文子</b> 看護師、保健師、健康運動指導士。 早稲田大学大学院非常勤講師
	<b>渡辺 久美</b> フィットネスインストラクター、看護師。 早稲田大学非常勤講師		<b>TOMOKO</b> 元モデル、ウォーキングインストラクター。 JOPH 美肌食マイスター
	<b>稲葉 晃子</b> 米国NATA 公認アスレティックトレーナー 元全日本女子バレーボール選手		<b>矢野 史也</b> 早稲田大学非常勤講師。WWN 代表。 動ける体づくりの指導・推進

**【講座申込】**

参加希望講座枠に「○印」を記入し、中央区立総合スポーツセンター1F総合受付までご持参下さい。

またはFAXでも受付致します。 FAX番号 04-2947-6782（早稲田大学・中村好男研究室）

※8月19日(水)締切

日時	区分	午前	午後 (1)	午後(2)
8月25日(火)	講座番号・時間		①13:30～15:00	②15:20～16:50
	申込講座に「○」		ウエルネス講義	尿漏れ予防
8月27日(木)	講座番号・時間	③10:00～11:30	④13:00～14:30	⑤15:00～16:30
	申込講座に「○」	使えるカラダ	骨盤・肩甲骨	ウエルネス操体法
8月28日(金)	講座番号・時間	⑥10:00～11:30	⑦13:00～14:30	⑧15:00～16:30
	申込講座に「○」	モデルウォーキング*	腰痛コンディショニング*	目からウロコ

ふりがな	
氏名	
住所	
年齢	歳
性別	男 ・ 女
電話番号	(自宅) (携帯)
※既に会員の方	Waseda ウェルネスネットワーク 会員番号

【講座内容】に関するお問い合わせ Waseda ウェルネスネットワーク

〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島 2-579-15 早稲田大学・中村好男研究室内

☎04-2947-6782 メールの方は info@wasedawellness.com

【申込】に関するお問い合わせ

中央区立総合スポーツセンター(1階総合受付)

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町 2-59-1 ☎03-3666-1501

営業時間 7:00～21:30 (8月の休館日 8/17)