

～シニア世代の健康づくり・若い世代の運動能力向上イベント～

いきいきライフ セミナー

参加
無料

申込
必要

日時

令和8年10月3日(土)10:00～12:00

場所

峰山総合福祉センター 2階コミュニティホール

※駐車場は峰山総合福祉センター及び京丹後市役所をご利用ください。



自分の「体のタイプ」を知れば、未来が変わる!

～日常がラクになる&パフォーマンスが上がる“鴻江理論(こうのえりろん)”～

トップアスリートも実践する「鴻江理論」では、骨盤の開きや左右差により人間の体は大きく分けると猫背型の「うで体」と、反り腰型の「あし体」の2つのタイプに分かれると考えられています。そのため、一人ひとり「負担の少ない動き方」や「力を発揮しやすい動き方」は異なり、間違った体の動かし方をしていると、日常生活では関節に負担がかかり、スポーツではケガの原因になってしまいます。本セミナーでは、ご自身がどちらのタイプなのかをチェックし、自分に合った「立ち方」「歩き方」などをお伝えします。激しい運動はありません。シニア世代の健康づくりや将来の介護予防から、若い世代の運動能力向上まで、どなたでもすぐに役立つ内容です。ぜひご家族やご友人同士でお気軽にご参加ください!



タイムテーブル

10:00

開会 (受付 9:30 ~)

10:00～12:00

講演・身体タイプ判別・鴻江理論ストレッチなど

定員

先着100人(年齢に関係なく、どなたでもご参加いただけます)

講師

鴻江スポーツアカデミー トレーナー

講師プロフィール

柔道整復師 古賀 数洋氏

1977年福岡生まれ。福岡県八女工業高校～久留米市役所で野球部で活動し、全国官公庁野球大会で優勝をおさめるなど活躍。2016年より鴻江スポーツアカデミーが主催する自主トレに参加し、プロ野球選手の動作解析に携わる。2018年にはトレーナー資格(NSCA-CPT)を取得したことを機に、フリートレーナーとして学生野球の指導及び、プロ野球選手の技術指導及びケアを実施するとともに、一般の方々に対してもダイエット指導を含むパーソナルトレーニング指導を行う。また、シニア世代を対象にした健康増進イベントも実施しており、鴻江理論を応用したストレッチ等の指導も行う。

野球 今井達也選手や
ソフトボール 上野由岐子選手、
ゴルフ 菅楓華プロなど
数々のアスリートを指導!



申込方法・
お問合せ方法

TELまたはQRコードからの
事前の申込が必要です。

TEL: 0772-69-0330

(京丹後市長寿福祉課)



共催

京丹後市、京丹後市教育委員会、公益社団法人京丹後市シルバー人材センター

協力

デサントジャパン株式会社『KOUNOE』ブランド