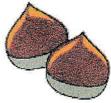


秋の法要ご案内



当日のプログラム

日時 9月2日(日)

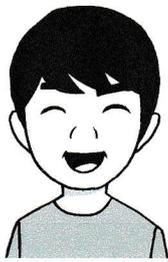
12時～ おとき（お食事）

1時～ お勤め

1時半～ 健康講座 阿部 純也 先生

「5年後・10年後の健康な体のために」

2時半～ ハワイアンフラダンス



講師紹介：阿部 ^{あべ} 純也 ^{じゅんや}さん

香川県運動推進協会副理事長。香川トレーナー協会理事長。

香川大学はじめ県内の大学や専門学校にてスポーツ医科学分野の非常勤講師を務める。これまでプロからアマチュアのさまざまな競技選手のトレーニングやコンディショニングを担当。また子供から高齢者までのスポーツや運動などの指導も経験。その他四国新聞日曜日連載「おうちでフィットネス」など健康関連記事数

件担当、西日本放送ラジオ「気ままにラジオ」はじめラジオやテレビの活動に取り組まれています。体力のほとんどの要素は20歳を過ぎると徐々に衰えてしまいます。特に体の柔軟性がなくなれば肩こりや腰痛を引き起こすことが考えられ、筋力が低下すると体の重さなどの負担に関節が耐えられなくなり変形性膝関節症に代表されるように関節が痛んでしまうことがあります。体のよい状態を維持するためには自分の体に合った適度な運動を日常的に取り入れることが大切です。自分に必要な運動をこの機会にぜひご理解いただき5年後、10年後も丈夫で健康な体を維持する方法を見つけてください。

いつもありがとうございます。住職の大山です。まだまだ暑さが厳しいですが、お元気でしょうか。毎年9月は健康をテーマにして秋の法要を勤めます。この度は講師として毎週日曜日の四国新聞で連載されている「おうちでフィットネス」でお馴染みの阿部純也さんをお招きしました。阿部先生から「運動で肩こり・腰痛・膝痛を防ぎましょう」と私たちのアンチエイジングへの熱い応援メッセージを頂いています。ぜひお参り下さい。

