

かんたん体操【コア(体幹)トレーニング】で健康な体を作りましょう!!

運動習慣で健やかな毎日を…リラックスして楽しく、コア・トレーニングを始めましょう!

☆☆☆コア・トレ運動習慣7つの効果☆☆☆☆

運動習慣はなぜ大切なのですか?

運動習慣で何が変わりますか?

- ☆ **ダイエット効果**：筋肉に、くりかえし刺激を与えることで、太りにくい体を作ります!
- ☆ **ストレス撃退効果**：ストレスの多い日常生活、ストレスに強い身体をつくれます!
- ☆ **免疫力アップ効果**：腸内環境が改善されて、体に有効な腸内細菌(腸内フローラ)が増えます!
- ☆ **食欲増進効果**：運動習慣で血流が良くなり、内臓の働きも良くなります!
- ☆ **毎日良質睡眠効果**：生活のリズムに合わせて、筋肉をしっかり動かすことで、ちょっとした疲労感が得られ熟睡できます!
- ☆ **けが予防効果**：年齢とともに筋肉の衰えと筋肉量が減少して、少しの段差でも転倒などの骨折を防ぎ、強い身体を作ります!
- ☆ **認知症予防効果**：身体を動かすことで脳への刺激が加わり、脳の活性化を促します!



👑プロフィール👑

一般社団法人 国際交流団体

ブロック代表理事 佐竹直子

(函館市出身)

資格：

- JCCAコアコンディショニングトレーナー
- レエール・スポーツコンディショニングトレーナー
- FRP(ピラティス)ベーシックインストラクター

活動場所：七飯町文化センター公民館講座講師

七飯町大中山地域体育館