

中高年が健康的に減量するための「らくらくダイエットセミナー」開催

～姿勢改善効果のある、背中・お尻を鍛える、セルフトレーニングの体験会～



中高年専門パーソナルトレーニングジムの代表、枝光聖人が健康的に減量するための食事法や、姿勢改善効果のある、背中・お尻を鍛えるセルフトレーニングを実演、参加者にも体験してもらえるセミナーを開催します。

人生100年時代と言われる超高齢化社会を迎え、「健康で長生き」することに関心が高まっています。「肥満解消」は健康を阻む「生活習慣病リスク」軽減のために必須の課題ですが、肥満者の割合は、男性50歳代で36.5%、女性は60歳代で24.2%と中高年が最も高くなっています。(厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」より) 中高年の「ダイエット」は、若い世代のダイエットよりも難しいと言われています。

若い世代よりも筋肉減少のスピードが速い中高年にとって、過度な食事制限は筋肉減少を加速させ、健康阻害リスクが高まるためです。

そこで心身健康倶楽部では、中高年に適した食生活改善と、筋力トレーニングをお薦めしています。食生活改善は「食べるダイエット」と称し、3食をしっかりと採りながら健康的な減量を目指します。

筋力トレーニングは、週1回60分で基礎代謝が向上し、日常生活の姿勢改善効果が非常に高い「背中とお尻のトレーニング」です。

今回は、当倶楽部代表の枝光聖人が、そのノウハウを惜しみなく披露し、参加者と共にセルフトレーニングを実演します。

開催日：2019年4月21日(日) 13:00～14:30

場所：心身健康倶楽部高槻店 高槻市紺屋町9-35 アシダビル2F

参加費：無料 定員：30名

講師：枝光聖人について



心身健康倶楽部代表取締役
人間総合科学大学院心身健康科学修士
大手企業に勤務の傍ら週末起業家として15年間パーソナルトレーニングを実践、介護の無い社会を目指し、2013年に心身健康倶楽部を創業、現在フランチャイズを含め6店舗を展開
著書：「はいはいエクササイズ」
NHK「クイズリアル日本人」など出演

お問い合わせ先

セミナーに関するお問い合わせ先、および弊社に関するお問い合わせ先

心身健康倶楽部 高槻店 <https://www.shinshinkenkou.com/>

店長：奥 健（おく たけし） 携帯電話：090-7244-7775

〒569-0804 大阪府高槻市紺屋町9-35 アシダビル2F TEL：072-668-3958