

一般社団法人 日本バレエ・ワークアウト協会

# 「チェア・バレエ・エクササイズ」

いつまでも動ける体をつくるために！  
ロコモティブシンドローム、骨粗しょう症の予防に向けた  
座ったまま行える新しい運動プログラムです

講師：介護予防健康アドバイザー 稲垣領子



- ・クラシックの音楽を聞きながら、椅子に座ったままで行える運動を中心に身体を動かしますので、立ったままでの動きに不安がある方にも安心してご参加頂けます。
- ・講師自身のリハビリ体験から発案したエクササイズです。
- ・バレエの動きを取り入れた、ゆったりとしたテンポで、優雅に動くエクササイズです。
- ・お着替えの必要がありませんのでお気軽にご参加頂けます。



講師：稲垣領子（いながきれいこ）

（社）日本バレエ・ワークアウト協会代表理事

尚美学園大学講師

（財）日本スポーツクラブ協会認定高齢者運動実践指導者

介護予防健康アドバイザー

筑波大学大学院スポーツ健康システム・マネジメント専攻体育学修士