



プレスリリース

広島県府中市 情報提供
令和5年5月31日(水曜)
子育て応援課ネウボラ推進室
電話 0847-44-6688

県内初

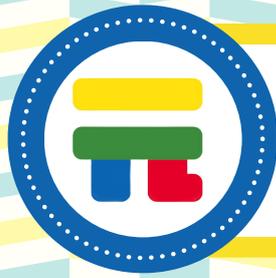
ひろしま GENKI 体操 産後ケア版を開催します！

府中市では生活協同組合ひろしまとの包括連携事業として、県内初となる「ひろしま GENKI 体操 産後ケア版」を開催します。

1クール4回の連続講座を展開し、出産後の女性の骨密度の向上と美しい身体づくりを目指します。

- | | | |
|---|------|--|
| 1 | と き | 1クール4回の連続講座
①令和5年6月1日(木) 13:00~14:30
②6月15日(木) 13:30~14:30
③7月6日(木) 13:30~14:30
④8月2日(水) 13:30~15:00 |
| 2 | と ころ | 府中市子育てステーションちゅちゅ
(府中市府川町186番地1 TEL 0847-46-2455) |
| 3 | 対象者 | 府中市在住で産後から育児中の方 |
| 4 | 講 師 | 広島大学人間社会科学研究科 准教授 黒坂志穂氏 |
| 5 | 内 容 | 骨密度測定、足指筋力測定、音楽に合わせて負荷と振動を与える体操など |

○「ひろしま GENKI 体操」とは
生活協同組合ひろしまと広島大学が共同研究を進めている、認知症予防と健康寿命の延伸を目指した体操プログラムです。
今回は、さらに若い女性を対象として、「ひろしま GENKI 体操 産後ケア版」の体操プログラムが開発されました。



ひろしまGENKI体操

ひろしまGENKI体操とは!?

骨格ケアが産後の見た目年齢を決定

生協ひろしまと広島大学で共同研究を進めている体操プログラムです。

講師 **黒坂志穂氏**

広島大学 人間社会科学研究科 准教授
骨から身体を元気に美しくする楽しい
エクササイズを開発し、何歳になっても
若々しくいるためのメソッドを普及中。

- ① 骨を強化する
- ② 関節可動域を広げる
- ③ 骨格をきれいに美しく
- ④ 筋肉をゆるめる
- ⑤ 骨ホルモンで全身を活性化

5つのコンセプトで作成されています。

参加者募集中

日時 1クール4回の連続講座

① **6/1** 木 13:00 ~ 14:30

② **6/15** 木 13:30 ~ 14:30

③ **7/6** 木 13:30 ~ 14:30

④ **8/2** 水 13:30 ~ 15:00

対象者

- ・ 産後から育児中の女性
- ・ 府中市在住の方

場所

- ・ 子育てステーションちゅちゅ



お子様の託児も
ありますので
安心して
ご参加ください!!

お申し込み・お問い合わせ

0847-46-2455

府中市子育てステーションちゅちゅ



府中市と生協ひろしまの包括連携事業