

健康登山セミナー受講生募集

～今よりもっと健康的に登山を楽しむために～

2021

3/14

日

参加無料

受講生
募集中

お問い合わせ先

TEL (0858)85-5331

道の駅清流茶屋かわはら >>>

超高齢化社会の進展に伴い、健康寿命の延伸や社会保障費の抑制が社会課題となるなか、「お客さま」「地域社会」「働く仲間」の継続的な健康増進を応援する「みんなの健活プロジェクト」を展開しています。

E-mail:michinoeki-kawahara@city.tottori.tottori.jp <http://www.yakamihime.com/>

明治安田生命 協賛イベント



「みんなの健活プロジェクト」



by 因幡乃やまめちゃん
田舎の山PRキャラクター

健康力・登山力UP! の健康登山セミナー

「登山ボディの作り方」「登山と健康 有酸素運動で風邪に対する免疫づくり」「年代別に必要な栄養と食事を登山から考える」をテーマに、登山に必要な食事や栄養、普段の過ごし方、それによって得られる健康的な体などについて学んでみませんか。また、コロナなど感染症が流行している今だからこそ、免疫づくりに役立つような内容のお話に加えて、エクササイズにもチャレンジします。

心と体に効く☆健康登山ヨガ体験

登山を思いきり楽しむために、日常の身体のケアは欠かせません。ヨガは呼吸とともに無理なく身体を動かすことで、筋肉の緊張がほどこれリラックスするほか、自律神経の乱れやストレス解消につながります。身体が硬い方やヨガ初心者の方でも安心してできるポーズを中心におこないます。

※ワンドリンク（あなば珈琲のオリジナルコーヒー）・霊石山オリジナルピンバッジ付き



セミナー
講師



健康登山セミナー 講師：前田 泰（まえだ やすし）

九州大学大学院総合理工学部卒業。日本山岳ガイド協会公認ガイド、ウィルダネスファーストエイド、自然体験活動指導者、リスクマネジメントディレクター、ツリーイングインストラクター、シャワークライミングインストラクター、各資格取得。10代の頃から登山を始め、高校時代は山岳部、大学時代はワンダーフォーゲル部に所属し、日本各地の山々を登り歩く。地域おこし協力隊として3年前に鳥取県に移り住み、鳥取県東部の山を中心に、最近では低山ハイクを楽しんでいる。登山人口を拡大すべく、登山をこれから始めようとしている人、登山について何も知らない方々へ、登山の魅力を説く。夢はセブンサミッツ達成。

ヨガ
講師



健康登山ヨガ体験講師：渡瀬 茜（わたせ あかね）

CALME YOGA インストラクター。2018年 ヨガモク RYT200TTC カリキュラム修了。2019年 ダウインチボディボード トレーナー認定。2020年 ニールズヤードレメディース マインドフルネス講師養成講座修了。身体が硬くても、きれいなポーズがとれなくても、ヨガを通して学ぶこと、得ることはとても多いと感じています。皆さまと共にヨガを学び、心穏やかにいられる時間を提供できたら幸いです。

※会場ではマスクの着用・消毒・検温にご協力をお願いします。また、新型コロナウイルスの感染状況により内容が変更になる場合があります。

