

人人々の健康のために

# 国際エロンゲーション・トレーニング協会 International Elongation Training Association

---- Stretching while Training · Activeなトレーニングを求めて



## 2019年4月21日(日) 10:00 ~16:00

時 間:体験会 10:00~12:00

指導者講習会 10:00~16:00

体験会:無料

指導者講習会 受講料 12,000円

資料 2,000·ELTバンド 5,000円

場 所: 〒530-0011 大阪府大阪市北区大深町3-1

グランフロント大阪北館

ナレッジキャピタル 7F ナレッジサロン

エロンゲーショントレーニングとは、エロンゲーションバンドを 使用した全く新しいトレーニング方法です。

体幹と手足を同時にトレーニングすることで柔軟性と体力、バラ ンス能力を高め、健康な身体作りをサポートします。

エロンゲーショントレーニングを医療・介護・健康増進分野にて 広く活用していただくために、2015年11月より全国にて体験 会・指導者講習会を開催いたしております。

この機会に是非、**エロンゲーショントレーニング**の効果をご体験 ください。詳しくは**国際エロンゲーショントレーニング協会HP** よりご参照ください。

問合せ:国際エロンゲーショントレーニング協会

国際エロンゲーショントレーニング協会



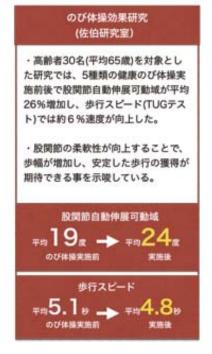
#### 健康のび体操用いたセルフケアによる介護予防の取組

#### ○ 柔軟性改善と全身運動の維持・改善に重点をおいたセルフケアにるよ介護予防の取組

・のび体操は、解剖学・運動学的観点より開発したストレッチングと体幹トレーニング、筋カトレーニング効果を併せた全身運動トレーニングである。加齢に伴っておこる 円背等の脊柱の可動性低下や長時間座位による股関節の屈曲拘縮などを改善・予防し、健康な自立生活の維持・改善のために実施する。







※お申込みをご希望する方は下記の項目にご記入の上、本用紙でのFAX送信または国際エロンゲーションHPからお願いいたします。

なお、お申込みをいただきましたら、詳細のご案内メールをお送ります。

FAX先: 国際エロンゲーション・トレーニング協会

FAX番号: 077-509-7315

### FAX用紙

氏名	
施設・病院名	
職種	
ご連絡先	
E-mail	
※参加希望	体験会 • 指導者講習会