

# りらいぶ12周年記念イベント 特別健康セミナー



## 特別講師 菅原 敏幸

1960年 宮城県栗原市鶯沢町出身

横浜で調理師の経験を経てスポーツインストラクターに転身。スイミングコーチをしながら、テニスやスキーの指導員も行う。現在は健康づくりに力を入れ、食と運動について東北各地のセミナーで指導している

### ・第1回 11月22日

冷えからくる体のサイン  
腰痛 膝痛の改善 運動法

身体を温める食材  
調理法 摂取のタイミング

### ・第2回 11月29日

肥満からくる運動機能障害  
歪みの改善 シェイプアップ

しっかり食べてダイエット  
脂肪を燃やす食材 など

### ・第3回 12月13日

生涯現役  
運動習慣で健康寿命を延ばすには 無理のない運動機能体操

### ・第4回 12月27日

免疫力アップ 体温を1℃上げて免疫力を3割上げましょう  
水中運動 超音波流水運動の紹介(動画)

### ・オンライン(ZOOM)参加

1回/ 500円

4回/2000円

### ・りらいぶで直接参加

1回/1000円

4回/4000円

・インターネット予約、又はりらいぶ・スイミング各施設  
フロントで申し込みができます。(チラシをご覧ください)



# 「運動と食事の基礎講座」 生涯現役 健康に活きる