

プログラム概要



元貴乃花親方と力士に
オリジナルワーク
丹田チェック！

	パラディソ体操® (1・2・3)	10分ランチフィットネス® (立位)	10分ランチフィットネス® (座位)
概要	対象者と目的に合わせて作る 60分間のプログラム	10分間の定型プログラム	
対象者	運動不足気味の40歳以上で、初心者や運動 に苦手意識がある人	職場スタッフ・イベント参加者	高齢者介護施設利用者
実施場 所	運動施設・クリニック・高齢者介護施設・地 域公民館サロン・職場など	職場・公開空地・会議室・地域公民館 サロン・研修所など	高齢者介護施設・地域公民館サロン
目的	心身の健康づくり・ウエルエイジング	職場のコミュニケーション・活力・生 産性の向上	心身の健康づくり・ウエルエイジング
備考	・多様な音楽に合わせて行います。 ・パラディソ体操1・2は、はだしが基本 ・1~3と運動強度が上がります	オリジナルの楽曲に合わせます	オリジナルの楽曲に合わせます

【プログラム構成】

- ・からだほぐし
- ・有酸素運動
- ・筋コンディショニング
【筋肉強化・ストレッチング】
- ・マインドフルネス (パラディソ体操のみ)

【2大特徴】

- ・立腰・丹田の姿勢づくり
オリジナルワークの体感による納得の
メソッドです
- ・ニコニコペース有酸素運動
福岡大学医学部とスポーツ科学部
協働研究によるエビデンス

【期待される予防と改善の項目】

- ・メタボリックシンドローム (生活習慣病)
 - ・ロコモティブシンドローム (転倒骨折など)
 - ・介護 (認知症など)
 - ・不定愁訴 (心身)
 - ・更年期障害
 - ・低体力 他
- ★ 10分ランチフィットネス® (立位)
職場のコミュニケーション・活力・生産性
(産業医科大学・企業との協働研究より)

