

元気で長生きするための健康づくりセミナー

「健康で美しくあるために！」～自宅で！オフィスで！簡単エクササイズ～
講師 武田 美保 氏



平成27年3月16日（月）に愛媛県総合運動公園メイン体育館会議室で今年度、第1回目の「元気で長生きするための健康づくりセミナー」を開催しました。

講師には、シンクロナイズドスイミングでオリンピックに3回出場し、日本人としては飛び抜けた数の5個のメダルを獲得した実績を持つ武田美保さんをお招きしました。



講演では、シンクロナイズドスイミングをはじめた小学生時代から中学生時代に所属していたシンクロクラブで指導を受けた井村雅代コーチのエピソード。いつも陰から見守ってくれていたお母さんの心温まる言葉。日本選手権7連覇とオリンピックでのメダル獲得にまつわるお話をさせていただきました。



後半は、自宅や職場でも簡単にできるエクササイズをイスに座った状態でピラティスインストラクターとしての知識を生かして、正しい姿勢と呼吸について御指導いただきました。

