

日本のシニアを元気にする

BN体操は あなたの人生のパートナー

さあ、動作不足を解消して、若返りましょう !!

今話題のBN体操～なぜそんなに人気があるのか

いすに座って、全身体操が出来る事実・・・体験して驚きました。 こんな体操を待っていました！（小田原フラワーガーデンで初めて体験された方のお便りから）

BN体操（Balance Normalization Fitness：動作バランスを正常化する体操）は、動作不足の解消が老化防止に大変効果的であるという最新のトレーニング理論によるエクササイズです。

BN体操というのは、日常的な動作の種類、量の不足を誰でも簡単に補うことができるように考案された体操で、いすに座ったまま、順番に全身各部を動かすことで、誰にでも無理なくやっただけです。 器具を使わず、大きな負荷をかけない、シンプルなドリルの積み重ねで構成されています。 足腰が不安な方でも安心してご利用いただけます。

BN体操の最大の特徴は、誰にでも簡単にできるが、動作不足の解消が進むに伴い、意外なほど、はやくその効果が現れるということです。 体操教室が終わった直後に、歩くのが楽になった、体がすっきりと感じる、痛いところが治った等と言っただけでよくあります。 継続していただくと、知らない間に、体力がついて、日常生活での疲れが少なくなってきました。 また、体調全般が改善してきます。

はじめての体験でも、大勢の方たちに、帰り道で、足がとても軽い、しっかり歩ける、からだがなにかすっきりする、腰が痛かったのが少し楽になったなどと感じていただいています。

BN体操を、あなたの健康のパートナーとして、人生のパートナーとして末永くお役立てください。

BN体操教室は、横須賀（逸見、浦賀、長井、鴨居）、大船、品川、板橋等で定期開催し、300名以上の方達に継続して参加していただいています。 ヴェルニ-公園、三笠公園、ソレイユの丘（横須賀）、小田原フラワーガーデン、諏訪の原公園（小田原）、昭和記念公園（立川）では、屋外での体操教室を定期開催しています。（いずれも年2回）

講習会でのアンケート紹介

- 高齢者に無理のない良い体操です。一日でも長く杖を使わない、車椅子を使わない、寝たきりにならない生活を送りたいです。
- 家で毎日手軽に出来るので効果期待大です。
- 日常生活の中で意識して身体を動かす事の大切さを改めて感じました。
- ひざ、腰が痛いのでとびつきました。とても良かった。
- いすに座って出来るので、ちょっとしたときに家で出来そう。
- 楽しい講座をありがとうございました。
- たくさん体の動かし方教えていただき、無理がないところが気に入っています。友人（なかなか外に出られない人）にも教えます。
- 習ってびっくり。簡単でからだに良さそう。
- 体操の帰りに、からだが軽く、肩こり、腰痛を忘れていました。ありがとう。

BN体操(へみ)

【日程】 月4回の開催（水曜または金曜、いずれも1:30～3:30）

【会場】 逸見ウェルシティ 2階 市民ホール

【会費】 400円/1回 入会金不要
5回分の回数券(使用期限なし)をご利用いただきます

【講師】 野田功 BN体操普及協会代表

初回は無料体験していただけます

(常時、開催30分前から、会場にて受付けています)

開催日程の問合せ先 046-836-6743 野田

