

## サミー大塚の「元気で長生きトレーニング体験会」参加者募集！

「父を連れていってもいいですか？」「もちろんいいですよ！」

来週の2月3日（日）に実施の「元気で長生きトレーニング体験会」についてQ&Aと共にどんなことをやるのかお知らせします。参加検討中のあなたは参考にしてくださいね！お申込み方法等は後半にあります。

**Q：**70歳の父が脳梗塞後に退院し自宅療養中です。医師から退院後も筋トレをするようにと言われたのですが具体的に何をどのようにすればいいのかわかりません。

そのようなトレーニングは教えていただけるのですか？

父一人ではお伺いすることができないので付き添いで私が一緒に行ってもよろしいですか？その場合参加費は私の分も必要ですか？

**A：**脳梗塞等で退院後どうしていいのかわからなくて悩んでいらっしゃる方はたくさんいらっしゃいます。運動療法の分野ですが私が最も得意とする分野です。

実際に脳梗塞後のパーソナルトレーニングをやっている方が現在2名いらっしゃいます。

今回の体験会では自宅でもできるトレーニングも含めてご指導させていただきます。

病院でのリハビリ終了後も積極的にトレーニングすることで見違えるほど身体は変わります。ぜひチャレンジしてください。もちろん付き添いOKです！参加費も付き添いの方はいりません。そばでご見学いただいでご自宅でのトレーニングにお役立て下さい。

**Q：**高血圧症で医師からウォーキング等の軽い運動をするように言われたのですが具体的にどのようにすればいいのかわかりません。そのようなことを教えていただけますか？

**A：**はい！高血圧症も運動療法が効果的です。運動強度には個人差があります。

今回の体験会は少人数なので「あなたにはどの程度の強度がいいのか」をアドバイスさせていただきます。

※ウォーキングの強度は心拍数で判断します。実際に運動中の心拍数を測れるマシンがありますのでそれを使いながらご自身に合った強度を体験していただけます。

**Q：**50歳男性です。健康なのですが最近お腹が出てきてメタボです。ダイエットの方法を教えてくださいませんか？また腰痛もあるのですが運動しても大丈夫でしょうか？

**A：**ダイエットが一番需要が多いですね。正しい減量には食事管理だけではなく運動も絶対に必要です。その理由や方法をアドバイスいたします。

腰痛も状態にもよりますが腰痛改善の運動プログラムがほとんどの場合効果を発揮します。ぜひ試してみてください。

以上、代表的な Q&A を挙げてみました。

- ・ 医師から運動を薦められたけれど具体的な方法がわからない。
- ・ 特に健康には問題はないがメタボや腰痛など生活習慣病改善。
- ・ いつまでも若々しくいたい（アンチエイジング）。

といった要望が多いですね。

このような悩みには個人差があります。

トレーニングも個人個人にあった内容のパーソナルトレーニングが必要なんです。今回の体験会はよりパーソナルトレーニングに近い環境で行います。

あなたやご家族の「元気で長生き」に少しでもお役に立てれば幸いです。

## ＝ 「元気で長生きトレーニング体験会」 概要＝

### ■ 日時

- ・ 2013年2月3日（日）
- ・ 10時～12時 女性クラス
- ・ 13時30分～15時30分 男性クラス
- ・ 各クラス定員5名

※異性があると気になることもあるので男性と女性を分けました。

### ■ 内容

「元気で長生きトレーニング」に関するレクチャーと実技。

個々の要望にお応えしながら日ごろ私が指導している内容を体験していただきます。

※更衣室、ロッカーがございます。お着替えをご持参いただくか軽く動ける服装でお越しください。

### ■ 講師

大塚 聡

もちろん私サミー大塚です。

## ■会場

「サミー大塚パーソナルトレーニングスタジオ」  
東京都千代田区三番町 7-1 朝日三番町プラザ 1F

<http://www.sammystudio.com>

※地下鉄半蔵門線「半蔵門駅」、JR・地下鉄「市ヶ谷駅」が便利です。

## ■料金

10,000 円（消費税別）

## ■お申し込み方法

件名に「**元気で長生きトレーニング体験希望**」とし下記項目を記入してメールください。

[ootsuka@sammysensei.com](mailto:ootsuka@sammysensei.com)

受講料お振り込み先等詳細を返信いたします。

- ・氏名・年齢・性別
  - ・メールアドレス
  - ・電話番号（携帯可）
  - ・住所 ○県○市 東京都○区 くらいまででかまいません。
  - ・事前に知らせておきたいこと質問等があればお気軽にどうぞ
- ※定員は各クラス先着 5 名様です。定員になり次第締め切りとさせていただきます。

**私が自信をもってお薦めするトレーニングプログラムです！**

興味があるあなたはお早めにお申し込みください。

お会いできることを楽しみにしております。

※今回参加できないあなたも質問や要望があればお気軽にメールをください。

- ・どんなことを教えて欲しいか？
- ・こんなセミナーをして欲しい。
- ・身体や健康に関するの悩みごと etc

私にできることには出来る限りお応えいたします！

ご協力よろしく願いいたします。

※ご質問、ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。 [ootsuka@sammysensei.com](mailto:ootsuka@sammysensei.com)

あなたも私と一緒に元気で長生きしましょう!(^^)!

サミー大塚