

# 群馬TV

スタイルアイ 毎週木曜日 20:25~8分間

日付	団体	出演者	テーマ
4月2日	日本健康運動士会	今井美子	よい姿勢づくり
4月9日			
4月16日	日本健康運動士会	斎藤智子	ドロイン、おなかしっかり引き締めよう
4月23日			
4月30日	日本健康運動士会	渡辺宏幸	脚(あし)を鍛えて健康になろう ① 股関節編
5月7日	日本健康運動士会	今井美子	ウォーキングのポイント
5月14日			
5月21日	日本健康運動士会	斎藤智子	しなる背骨、大切よ
5月28日			
6月4日	日本健康運動士会	今井美子	肩をほぐすストレッチ
6月11日			
6月18日	日本健康運動士会	渡辺宏幸	脚(あし)を鍛えて健康になろう ② 大腿編
6月25日			
7月2日	日本健康運動士会	斎藤智子	脇腹の筋と肉、意識して
7月9日			
7月16日	日本健康運動士会	渡辺宏幸	脚(あし)を鍛えて健康になろう ③ 下腿編
7月23日			
7月30日	日本健康運動士会	高橋信子	立ったまま靴下が履けますか？(ロコチェック)
8月6日	日本健康運動士会	今井美子	+10で健康寿命をのばしましょう①:アクティブガイド
8月13日			
8月20日	日本健康運動士会	斎藤智子	血圧如何?、しっかり降圧を運動で
8月27日			
9月3日	日本健康運動士会	今井美子	+10で健康寿命をのばしましょう② 日常のながら体操
9月10日			
9月17日	日本健康運動士会	高橋信子	ロコトレを始めよう①(バランス系)
9月24日			
10月1日	日本健康運動士会	今井美子	+10で健康寿命をのばしましょう③ +10の取り組み
10月8日			
10月15日	日本健康運動士会	斎藤智子	糖の代謝、筋トレ重要ワンポイント
10月22日			
10月29日	日本健康運動士会	高橋信子	ロコトレを始めよう②(筋トレ系)
11月5日	日本健康運動士会	今井美子	手指を使って脳トレ体操
11月12日			
11月19日	日本健康運動士会	斎藤智子	メタボ改善、8000歩のうち20分しっかりと
11月26日			
12月3日	日本健康運動士会	今井美子	タオルでのびのびストレッチ
12月10日			
12月17日	日本健康運動士会	斎藤智子	ボールでゆらゆら、気持ちも楽に(バランスボール)
12月24日			
12月31日	-		
1月7日	日本健康運動士会	今井美子	タオルで筋力トレーニング (アイソメトリック)
1月14日			
1月21日	日本健康運動士会	斎藤智子	ボールでレッツエクササイズ、気持ち良く(小ボール)
1月28日			
2月4日	日本健康運動士会	中嶋崇裕	身近なものでエクササイズ(ペットボトル)
2月11日			
2月18日	日本健康運動士会	斎藤智子	ゴムを伸ばして、背筋をしゃんと(ゴムバンド)
2月25日			
3月3日	日本健康運動士会	今井美子	転ばない体づくり (ステップ台を使って)
3月10日			
3月17日	日本健康運動士会	中嶋崇裕	身近なことから始めましょう
3月24日			

さあ、体づくりから始めましょう

健康寿命の延伸  
身体活動を増やそう

身近なものを使って  
運動バーションを増やそう