

木村 匡宏 きむら まさひろ

MTX ACADEMY チーフトレーナー

1979年生まれ。IWA ACADEMY(現MTX ACADEMY)設立メンバーで、子どもからトップアスリートまでの競技をサポートするトレーナー。2016年から(公社)子どもの発達科学研究所と提携し、未就学児向けプログラム「WAQUMO」の開発、科学でいじめのない世界をつくる「BE A HERO」プロジェクト、部活動包括マネジメントプログラム「TEAM PLAY」の開発、普及に取り組む。柔道整復師、こころの発達アテンダント認定講師、一般社団法人フィールドフロー公認スポーツメンタルコーチ、公益社団法人子どもの発達科学研究所特任研究員。

ほろ酔い勉強会

第260回

お申込み不要・参加費無料

2022
11/16 水
14:00~16:00

Daily move

虹色プログラム

ぜひご参加ください!

運動不足解消・ フレイル予防 トレーニング

実践編

講師 木村 匡宏 氏

場所 当院 講堂

昨年6月、動画配信形式で実施した第251回ほろ酔い勉強会是对談と4つの体操の動画を当院のYoutube公式チャンネルで公開しました。合計で8,000回に迫る再生数となり、多くの方にご覧いただいています。今回のほろ酔い勉強会では、このフレイル予防・運動不足解消のための体操を実際にみんなでやってみましょう! 体を動かして元気な毎日を過ごしませんか?