



K+TRUTH 健康くらぶ



○会の設立 2009年6月14日

○会員数 6名

○活動を始めたきっかけ・目的

健康という考えを根本に・・・

1次予防（健康増進・発病予防）、日本の健康増進手段（栄養・運動・休養）、およびメタボリックシンドローム・生活習慣予防といった観点から

- ① 栄養：食事療法
- ② 運動：運動療法
- ③ 休養：行動修正療法
- ④ トータルアドバイス：生活習慣病、メタボリックシンドローム、ダイエットに重点を置く

左記の4分野で活動を行う団体である。母体は、沖縄正統松本派湖真流空手道である。

○主な活動

☆K+TRUTH 健康くらぶとは・・・？

「健康」テーマに、食事・運動・生活習慣、健康管理の4分野を中心に、料理を作ったり、運動したり、健康管理方法を学んだりする健康くらぶです。

☆どんなことをするの・・・？

「健康一番、笑顔が一番」をモットーに、琉球武道のエッセンスを取り入れて、ヘルシービューティーを目指して活動しています。

具体的には、カラテボクシングエクササイズ、ストレッチ、ナチュラル筋力トレーニング、かんたんヨガ、だいえっと料理教室、健康情報の提供などです。健康管理、ダイエットの質問に関しては、健康管理士、ダイエットアドバイザーがお答えします。また、不定期ですが琉球武道護身術講座を行っています。活動を通じて沖縄空手に興味が湧かれた方には、随時見学、入門の紹介も行っています。



K+TRUTHエクササイズ

パンチングボールで遊んだり、サッカーをしたりとにかく楽しむことが一番です



ヨガ

バランス感覚と筋力トレーニングにもなります。難しいポーズです



英雄のポーズ どっしりと力強いイメージで！



ミット打ち

EXILEやアムロちゃんの音楽にのって楽しくパーンチ



琉球武道護身術講座

子どもや女性でも大人を押さえ込みます。



ストレッチ

人それぞれにあったポイントを指導します。



☆PR等

すべて有資格者が指導しますので、のんびりとした雰囲気ですが、しっかりとした理論に基づいています。活動中に流しているダイエットDVDは、一見の価値ありです。まだまだ人数は少ないですが、自然と笑顔がこぼれる健康くらぶを目指して楽しんでやっています。

健康一番、笑顔が一番、ヘルシービューティーを目指して楽しんでいきましょう!!

代表者	山口 益男
住所	〒680-1428 鳥取市三山口209
問い合わせ	電話 (0857) 57-0830 携帯 080-1925-3233 FAX (0857) 57-0830