

健康セミナー

江の島アイランドスパ

2026年も健康的な日常をお過ごしいただけるよう
2週にわたりテーマを変えてセミナーを開催します！



健脚



快眠

2/26木 10:30~12:00

100歳まで自分の足で 歩くための健脚セミナー

- 1 ロコモを知ろう！
運動習慣と体力づくり
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター



- 2 あなたのロコモ度をチェック
江の島アイランドスパ Enospa



「ロコモティブシンドローム」(ロコモ)とは
骨・関節・筋肉の機能が低下し、立つ・歩くなどの移動
能力が衰えた状態のこと。進行すると転倒しやすく
なったり、将来介護が必要になるリスクが高まります。

3/4水 10:30~12:30

今日から変わる！ ぐっすり眠れる睡眠セミナー

- 1 眠れていますか？
より良い睡眠のための健康管理
湘南ヤクルト販売株式会社 ヤクルト

- 2 24時間で考える
身体活動と睡眠
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター



- 3 自律神経を整える
こころ落ち着くヨガと呼吸法
江の島アイランドスパ Enospa



*本セミナーは医療行為ではありません。運動による体調の変化などがあった場合は医療機関にご相談ください。

*当館は、プライバシーポリシーに従い、個人情報を適切に取り扱います。くわしくは当館webサイトをご確認ください。

裏面をご確認のうえ、ご予約・お問合せください！

ご予約
お問合せ

江の島アイランドスパ ウエルネス コンディショニング サービス

電話 0466-29-0708 (電話受付 平日 9:00~16:00)
〒251-0036 藤沢市江の島 2-1-6



ウエルネス
公式ホームページ



2/26木・3/4水 江の島ぐるり散策

セミナー前に江の島島内をウォーキングしましょう。(所要時間:約40分)
島内ウォーキングのみのご参加も歓迎です!動きやすい普段着、歩き慣れたスニーカーなどでお気軽にお越しください。

- 集合場所: 江の島アイランドスパ ドラゴン広場(正面玄関前)
- 受付開始: 9:00～
- 準備体操: 9:20～(10分)
- 出発: 9:30～(約40分)
- 定員: 各日15名 **予約制**



*雨天中止(開催の有無は
ウエルネスホームページで
お知らせします)

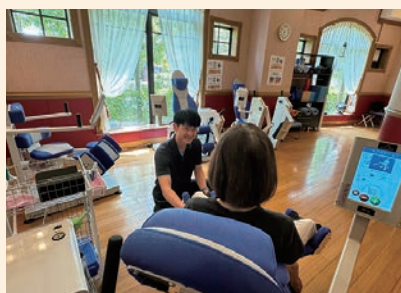


眺望の良さは格別!



島内ウォーキング

久しぶりに運動する人も、他で続かなかった人も、まずはお試し!
えのすばで運動をはじめましょう!



関節に負担が少ないマシンを導入

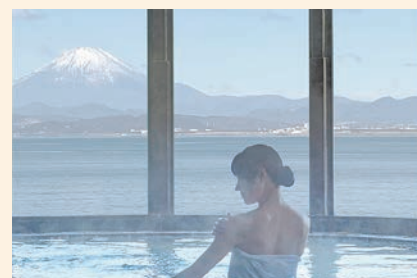
運動に不安がある方も、まずは無料体験から。
トレーナーがサポートするので、初めてでも心配なし。
分からない事はお気兼ねなくおたずねくださいね!

**スポーツ
ジムとは
ここが違う!**

- お一人お一人にあわせた運動強度
- 専門知識を有するスタッフがサポート
- 江の島の自然と温泉・プールを活用

- 受付開始 **2/12木 あさ 9:00～**
- セミナー会場: 江の島アイランドスパ 4Fレストラン
- 参加費: 無料 ■定員: 30名 **予約制**

*セミナーは2/26(木)、3/4(水)どちらか1日のみでもご参加になれます。



温泉エリア

健康セミナーのご予約はお電話で承ります

ご予約
お問合せ

江の島アイランドスパ ウエルネス コンディショニング サービス
電話 **0466-29-0708** (電話受付 平日 9:00～16:00)
〒251-0036 藤沢市江の島 2-1-6



ウエルネス
公式ホームページ