

令和6年度

健康講座

参加費
無料

健康習慣で **軽やかに** 動ける体づくり



こんな方におすすめです！

- ・肩こり、腰痛を改善したい
- ・身体がかたい
- ・筋力をつけたい
- ・ずっと若々しくいたい



ストレッチ、筋力トレーニングを通して、
健康的な身体を作り、健康長寿を目指しましょう！

日時

日にちは裏面の年間予定をご覧ください。

午前10時～午前11時（受付9：45開始）

会場

やすらぎ苑 交流ホール

定員

20名（事前に申し込みが必要です）

※ 定員に達した場合、キャンセルさせていただく場合があります。

持ち物

タオル・飲み物・動きやすい服装

ヨガマットもしくはバスタオル

講師紹介



高見 優貴（たかみ ゆき）先生

骨格を整え、美脚・美姿勢習慣を身につけることで「健康美」を作りあげる体験を多くの町民の方にしていただきたいと思っています。



教室について

- 健康教室は、毎月1回行います。
申し込みは各開催日の2週間前から開催日前日まで受付します。
- 途中回からでもご参加いただけます。
- 内容や日程が、変更・中止・延期となる場合は、広報やホームページ等でお知らせします。

教室内容

呼吸・姿勢改善を行い、身体本来の機能を高めていきます。
身体の内側から整えて健康を目指すために、ストレッチ・筋トレと共に1講座一つのテーマの内容を行っていきます。

エクササイズ + 筋トレ + 1テーマ

全6テーマを行います

	日程	テーマ		日程	テーマ
第1回	4月12日(金)	首の立て方	第7回	10月2日(水)	首の立て方
第2回	5月17日(金)	肩関節をはめる	第8回	11月5日(火)	肩関節をはめる
第3回	6月4日(火)	腹筋の使い方	第9回	12月17日(火)	腹筋の使い方
第4回	7月4日(木)	股関節を正しく動かす	第10回	1月22日(水)	股関節を正しく動かす
第5回	8月2日(金)	足指を使う	第11回	2月12日(水)	足指を使う
第6回	9月4日(水)	深い呼吸法	第12回	3月11日(火)	深い呼吸法

申し込み・問い合わせ先
岐南町役場 健康推進課
TEL：058-247-1321



二次元コードから
も申込できます！

