

健康講座

心と体が整う骨盤ケア



こんなお悩みありませんか？

- ☒ 運動不足を解消したい
- ☒ 猫背や反り腰が気になる
- ☒ 姿勢の歪み
- ☒ 肩こり、腰痛
- ☒ おなか周りを引き締めたい
- ☒ ストレスを解消したい

参加費無料

身体フレームである骨を整えて、痛みのない
引き締まった体を一緒につくりませんか？
ぜひご参加ください！



託児もあります。

※人数に制限があります。

希望の方は申込時にお知らせください。

人数によっては、お断りする場合があります。

※託児はなるべく身内の方などに依頼して
いただきますようお願いいたします。

日時： 日にちは裏面の年間予定をご覧ください。
10：00～11：00（受付9：45開始）

会場： やすらぎ苑 多目的集会室

持ち物： 動きやすい服装・タオル・飲み物・
ヨガマットもしくはバスタオル

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ことがございます。

講師紹介

高見 優貴（たかみ ゆき）先生



保有資格

加圧インストラクター/BESJマットピラティスインストラクター
マスタートレッチインストラクター/美脚師®/Re:styleインストラクター
Baii spaセラピスト/ダイエットアドバイザー

骨格を整え、美脚・美姿勢習慣を身につけていくことで、健康美を作り上げる体験を一人でも多くの方にさせていただけたらと思っています。

教室内容

骨盤は日々の姿勢や歩き方といった動作で歪んでいきます。
骨盤を整え美姿勢習慣を身につけて、引き締まった身体づくりを行います。

教室について

途中回からでも
参加できます。

- ・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。

- ・内容や日程の変更、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。

第1回	4月30日（火）	第7回	10月29日（火）
第2回	5月24日（金）	第8回	11月15日（金）
第3回	6月12日（水）	第9回	12月26日（木）
第4回	7月16日（火）	第10回	1月28日（火）
第5回	8月9日（金）	第11回	2月18日（火）
第6回	9月20日（金）	第12回	3月26日（水）

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！
※託児をご希望の場合は、
お電話でお申込みください。