

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

25名（事前に申し込みが必要です）

持ち物

※ 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。

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

健康な体は日々の習慣で作られます。
普段の姿勢等を気をつけながら、痛み
のない身体づくりを目指しましょう。



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

