

# 健康講座

元気に歩ける身体が健康長寿の秘訣です！

## 「100歳まで歩ける

参加費  
無料

## 身体づくり」



きんさんぎんさんは、正しい歩き方が身につけていたため、  
**100歳まで**自分の脚で歩くことができたそうです。  
スタスタと歩ける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

(受付は9時45分より開始します。)

### 会場

やすらぎ苑

### 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。

### 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

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

マスタース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1か月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。
- 新型コロナウイルス感染症の状況等により内容や日程が、変更・中止・延期となる場合があります。  
(その場合は、広報やホームページ等でお知らせします。)
- 会場ではマスクの着用をお願いします。
- 講座当日は、受付で体温・体調確認を行います。

## 教室内容

**A：体に負担のかからない正しい姿勢を身につけよう**

上半身を中心にトレーニングします

**B：100歳まで軽やかに歩ける歩き方を身につけよう①**

股関節、お尻まわりなど下半身を中心にトレーニングします

**C：100歳まで軽やかに歩ける歩き方を身につけよう②**

足の動かし方など下半身を中心にトレーニングします

	日程	内容		日程	内容
第1回	5月17日(火)	A	第7回	10月11日(火)	A
第2回	6月14日(火)	B	第8回	11月14日(月)	B
第3回	7月12日(火)	C	第9回	12月12日(月)	C
第4回	8月1日(月)	A	第10回	1月10日(火)	A
第5回	8月19日(金)	B	第11回	2月13日(月)	B
第6回	9月9日(金)	C	第12回	3月13日(月)	C

申し込み・問い合わせ先

岐南町役場 健康推進課

TEL：058-247-1321

