

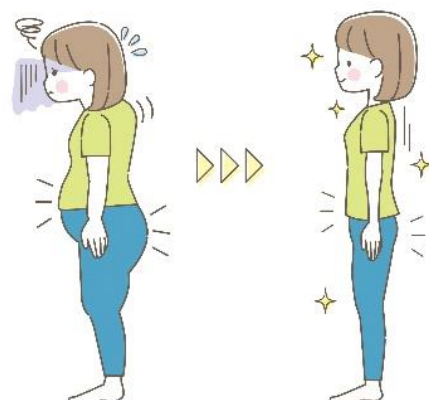
令和7年度

子育て世代のための 健康習慣講座

こんなお悩みありませんか？

- ☑運動不足を解消したい
- ☑骨盤のゆがみが気になる
- ☑猫背や反り腰が気になる
- ☑姿勢の歪み
- ☑肩こり、腰痛
- ☑産後の体形が気になる
- ☑ストレスを解消したい

参加費無料



健康な体は日々の習慣で作られます。講座では、エクササイズを通して、骨盤が整う体の動かし方や姿勢を身につけていきます。



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。

- 対象： 65歳未満の方
- 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
バスタオル（ヨガマットのない方は、バスタオル2枚）
- 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していだけたらと思っています。

教室内容

骨盤は上半身、下半身の使い方の影響を受けて歪みます。様々な歪みの原因にアプローチできるよう、上半身クラスと下半身クラスに分けて開催いたします。

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。

	日程	テーマ		日程	テーマ
第1回	4月22日（火）	上半身	第7回	10月28日（火）	上半身
第2回	5月14日（水）	下半身	第8回	11月20日（木）	下半身
第3回	6月17日（火）	上半身	第9回	12月19日（金）	上半身
第4回	7月23日（水）	下半身	第10回	1月14日（水）	下半身
第5回	8月21日（木）	上半身	第11回	2月17日（火）	上半身
第6回	9月24日（水）	下半身	第12回	3月13日（金）	下半身

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。