

令和8年度

参加費  
無料

# 健康習慣講座

～ 1年を通して私の体を整える～

こんな方におすすめです

- ☑肩こり、腰痛を改善したい
- ☑体力の低下を感じる
- ☑運動不足を解消したい
- ☑リフレッシュする時間が欲しい



## 会場・時間

やすらぎ苑  
多目的集会室

10:00～11:00  
(受付9:45～)

## 対象・定員

20～50代女性  
(町民の方)

20名  
(要申込)

## 持ち物

- ・タオル
  - ・飲み物
  - ・動きやすい服装
  - ・ヨガマット
- またはバスタオル



## 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下さい。
- 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。



## 講師紹介

関谷 日登美先生 (健康運動指導士)

一緒に楽しく  
体を動かしていきましょう！

## 教室について

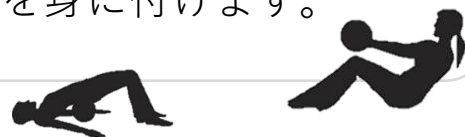
- ・健康教室は、毎月1回行います。

**申し込みは前回講座終了後から開催日の前日まで受け付けます。**

- ・途中の回からでも参加できます。
- ・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

スモールボールやバランスパッドなどの道具を使い、『ストレッチ+筋トレ+軽い有酸素運動』を組み合わせます。心地よく体を動かしながら“**続けられる運動習慣**”を身に付けます。



## 年間スケジュール

**春** / 代謝アップと目覚め

- 4/24(金) 筋トレの基礎
- 5/22(金) お腹の引き締め
- 6/26(金) 股関節を整える

**夏** / 冷え・むくみ対策

- 7/24(金) むくみ解消
- 8/28(金) 内もも強化
- 9/25(金) 自律神経を整える

**秋** / 肩コリ・腰痛の解消

- 10/23(金) 肩まわりのケア
- 11/27(金) 体幹バランス
- 12/25(金) 背中引き締め

**冬** / 筋力アップと  
トータルケア

- 1/29(金) 全身エクササイズ
- 2/26(金) バランス能力の向上
- 3/26(金) 1年間の総復習

【申し込み・問い合わせ】  
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！