

令和8年度

参加費
無料

健康講座

健康習慣で『軽やか』に動ける体へ！

こんな方におすすめです



- ☑肩こり、腰痛を改善したい
- ☑柔軟性を高めたい
- ☑筋力をつけたい
- ☑いつまでも若々しくいたい



会場・時間

やすらぎ苑
交流ホール

10:00～11:00
(受付9:45～)

対象・定員

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



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つくられます。
深い呼吸、正しい姿勢を身につけて体本来
の機能を高めていきます。軽やかに動ける
健康な体と一緒につくっていきましょう。



教室について

- ・健康教室は、毎月1回行います。

申し込みは各開催日の2週間前から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

ストレッチ + 筋トレ + 1テーマ

ストレッチと筋トレで無理なく身体を整えます。
体の歪みを整えるポイントを6つに分け、毎月ひとつのテーマで軽やかに動ける体づくりを行います。

前期	日程	テーマ
第1回	4月8日(水)	首の立て方
第2回	5月15日(金)	肩甲骨を動かそう
第3回	6月12日(金)	腹筋の使い方
第4回	7月2日(木)	股関節を正しく動かす
第5回	8月7日(金)	足指を使う
第6回	9月4日(金)	深い呼吸法

後期	日程	テーマ
第7回	10月6日(火)	首の立て方
第8回	11月6日(金)	肩甲骨を動かそう
第9回	12月9日(水)	腹筋の使い方
第10回	1月6日(水)	股関節を正しく動かす
第11回	2月9日(火)	足指を使う
第12回	3月4日(木)	深い呼吸法

【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！