

10歳若返る！体づくり教室

「お腹周りをすっきりさせたい」、「姿勢を良くしたい」、「痛みを改善したい」、「自宅でできる運動の方法が知りたい」、そんな方にピッタリの運動教室を開催します。ぜひ参加ください。

日 時 9月～令和2年2月にわたって月に2回、全12回実施します。
※継続参加、テーマ毎の参加、1回のみ参加も可能です。

テ ー マ	日 時			
①ウエストすっきり！ お腹引き締めエクササイズ	9月4日(水) 9:30～11:00	9月18日(水) 9:30～11:00	10月2日(水) 9:30～11:00	10月16日(水) 9:30～11:00
②整えよう！ 姿勢バランスエクササイズ	11月6日(水) 13:00～14:30	11月20日(水) 9:30～11:00	12月4日(水) 9:30～11:00	12月25日(水) 13:00～14:30
③体が軽くなる！ 腰痛・肩こり解消エクササイズ	1月15日(水) 9:30～11:00	1月29日(水) 9:30～11:00	2月19日(水) 13:00～14:30	2月26日(水) 13:00～14:30

内 容 プラティス、有酸素運動など、自宅でもできる体操
場 所 保健センター4階大研修室
対象者 40～64歳の方
※高血圧、心臓病、糖尿病等で治療中の方、医師より運動の制限をされている方はご遠慮ください。
定 員 25名(先着順)
講 師 丹羽 恵美先生(健康運動指導士)
持ち物 汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、運動のできる服装、運動靴
申込期限 開催日の1週間前



H30年度の参加者

申・問 保健センター (☎☎2010)

腰痛セミナー（健康講演会）

あなたは、腰の痛みに悩んでいませんか？国民生活基礎調査によると、何らかの自覚症状がある人のうち、腰痛を訴える人は、男性では最も多く、女性では2番目に多いとの結果が出ています。この機会に腰痛についてのお話を聞いて、腰痛を改善予防する方法を知って痛みのない生活に近づきましょう。

日 時 9月5日(木) 13:30～15:00
場 所 保健センター4階大研修室
対象者 市民
講 師 安藤整形外科 安藤英樹院長
定 員 50名(先着順)
申込期限 9月3日(火)

申・問 保健センター (☎☎2010)

