

スタイルアップセミナー

健診の結果はいかがでしたか？運動不足を解消することでからだの代謝を上げ、スタイルアップを目指しましょう！今回は、3人の先生方に教えていただきます。お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

各回限定
20名！

日時・場所

10 / 29(火) 13:30~15:00

場所：高城避難所 (JA 3階)

「モビバンエクササイズ」

* 関節可動域拡大バンドを活用して筋トレ、ストレッチ効果を高めます。運動不足や筋力強化におすすめ！椅子に座ってできる運動です。

講師：健康運動指導士 内丸由美子先生

11 / 12(火) 13:30~15:00

場所：海洋センター 会議室

「歩きが未来を変える！ 健康ウォーキング術」

* 効果的な歩き方や歩行前後のセルフケアを教えてください。いつものウォーキングにプラスしてみてくださいはいかがでしょう？

講師：ヨガサークルシャンティ松島
鈴木由美子先生

R7 1 / 15 (水) 13:30~15:00

場所：保健福祉センターどんぐり

「男性限定！ これからの身体づくり講座」

* 脳と身体の仕組みを理解して、男性の身体にあったフレイル予防の運動を習得しましょう！

講師：Studioビットバレー合同会社
健康運動指導士 渋谷祐子先生

* すべての回に参加していただいてもかまいません。ただし、3回目は男性限定とさせていただきます。
* 各回、先生方の講話のほか、保健師・栄養士の講話があります。

からだポカポカ
温くなりました！



簡単にできた
ので、家でも
やってみます！



参加費

無料

持ちもの

- * 水分補給の飲み物
- * タオル
- * 動きやすい服装でお越しください。

問合せ先

健康長寿課健康づくり班(保健福祉センターどんぐり)
☎ 355-0703
*各回実施日の1週間前までお申し込みください。

QRコードからも
申込みできます↓



スタイルアップセミナー申込フォーム