

# 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たいはいかがでしょうか？

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！

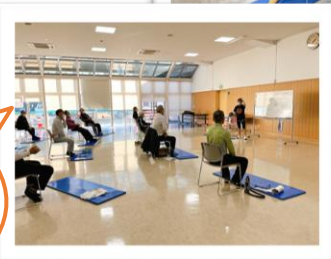
講師：Studioビットバレー合同会社  
健康運動指導士 渋谷祐子先生

\* 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