

多彩なテーマ！ 自由に選べる！！


これからの生活をイキイキと過ごしたい方に

講座名(定員)	期日	時間	内容	予約期間		
おすすめ! アンチエイジング講座 ～元気でいきいき過ごすには～(20)	①	9月15日(金)	10:30～12:00	いつまでも元気でいきいきと過ごすため、骨や筋肉、関節などの運動器を健康に保ち、ロコモティブシンドロームを予防するためのトレーニングを体験します。	8/17～9/14	
	②	3月8日(木)	13:30～15:00		2/7～3/7	
コツコツ元気講座 ～骨の元気を狙って～(20)	①	1日目	2月8日(木)	13:30～16:00	骨粗鬆症予防のための生活や食事について学習します。 希望者には骨密度測定も行います。	1/10～2/7
		2日目	2月15日(木)	13:30～15:00		

心と体のメンテナンスをしたい方に

講座名(定員)	期日	時間	内容	予約期間	
腰痛肩こり解消講座 ～ストレッチポールですっきりと！～(20)	①	4月22日(土)	18:30～20:00	腰痛や肩こりについての講話の他、ストレッチポールを使用した予防・改善法を体験します。 	3/18～4/15
	②	8月29日(火)	10:30～12:00		7/22～8/19
	③	11月29日(水)	13:30～15:00		10/25～11/22
リラクゼーション講座 (20)	①	6月30日(金)	13:30～15:00	効果的な睡眠についてやストレス解消についての講話の他、リラクゼーション方法を紹介します。 	5/26～6/23
	②	1月20日(土)			【6/30】セルフフットケアの体験 【1/20】顔ヨガ・耳ヨガの体験

これから運動をはじめたい方に

講座名(定員)	期日	時間	内容	予約期間	
おすすめ! 自宅でエクササイズ講座 (20)	①	5月30日(火)	10:30～12:00	運動を毎日の生活に+10分取り入れるための工夫や、ボール等を使用した自宅で手軽にできる運動を体験します。 	4/15～5/20
	②	10月31日(火)	13:30～15:00		9/22～10/21
	③	1月25日(木)	13:30～15:00		12/14～1/18
ノルディックウォーキング講座 (20)	①	5月31日(水)	13:30～15:00	ノルディックウォーキングの効果や方法を学び、ウォーキングコースを歩きます。 ※雨天時は、屋内で実施します。 	4/19～5/24
	②	9月30日(土)	10:30～12:00		8/25～9/22