

多彩なテーマ!自由に選べる!!

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	
リラクゼーション講座 (20)	①	7月30日(土)	10:30~12:00	<p>ストレス解消や睡眠についての講話 の他、効果的なリラクゼーション方法を体験します。</p>  <p>【7/30】ヨガ体験 【9/30】骨盤体操 【1/28】美温活リンパストレッチ</p>	6/25~7/23
	②	9月30日(金)	18:30~20:00		8/26~9/22
	③	1月28日(土)	13:30~15:00		12/24~1/21

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編 (20)	①	6月29日(水)	18:30~20:00	<p>運動を毎日の生活に+10分取り入れるための工夫や、自宅で手軽にできる運動を体験します。</p>  <p>【6/29】ボディシェイプボクシング 【7/29】ストレッチボール※3D姿勢分析測定あり 【11/30】フィットネスダンスエクササイズ</p>	5/25~6/22
	②	7月29日(金)	13:30~15:00		6/24~7/22
	③	11月30日(水)	10:30~12:00		10/26~11/24
身体を動かそう講座 楽しくウォーキング編 (20)	①	6月18日(土)	13:30~15:00	<p>ウォーキングの効果やフォーム等を学びます。</p>  <p>【6/18】正しい姿勢を手に入れる! 美・ウォーキング 【10/12】メリットたくさん! 水中・ウォーキング ※プール内で実施 【11/29】足腰強化! 健康・ウォーキング ※健康の森 ウォーキングコース 雨天時は屋内で実施</p>	5/14~6/11
	②	10月12日(水)			9/7~10/5
	③	11月29日(火)	10:30~12:00		10/26~11/24



親子で健康について学びたい方に

講座名(定員)	期 日	時 間	内 容	予約期間
おすすめ! 親子講座 (10組20名)	①	6月25日(土)	<p>親子一緒にからだを動かし、運動の楽しさを感じることで、運動の習慣化につなげます。さらに、子供の食生活についてのミニ講話もあり、からだをつくる「食べる」ことにも見直しができます。親子で楽しく参加しながら、健康づくりの意識が高められる内容です。 実技(予定)「子どもの運動能力を伸ばす」 【6/25】ZUMBA編 【7/23】スポーツリズム運動編 【8/27】かけっこ上達運動編【9/24】親子ヨガ編</p>	5/21~6/18
	②	7月23日(土)		6/18~7/16
	③	8月27日(土)		7/23~8/20
	④	9月24日(土)		8/20~9/17

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
ストップ! ロコモ予防 講座 (20)	① 10月5日(水)	13:30~ 15:00	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。	8/31~ 9/28

食生活について学びたい方に

講座名(定員)	期 日	時 間	内 容	予約期間	
おすすめ! 食生活基礎編 (6) 	① 1 日 目	9月2日(金)	生活習慣病予防のため、適切な食生活習慣を身につけ、実践できるための基本的知識が学べる3日間コースです。 【1日目】正しい食生活習慣について(講話) 【2日目】バランス食について(講話) 【3日目】ランチ会(実習)	7/29~ 8/26	
	① 2 日 目	9月9日(金)			
	① 3 日 目	9月16日(金)			10:30~ 12:30
	食べて健康講座 クッキング編 (6)	①	4月21日(木)	生活習慣病予防のための食事とは? 各回ごとに食生活のポイントについて学び実習します。 <<テーマ>> ① 脂質異常症予防の食生活について ② 貧血予防の食生活について ③ 高血圧予防の食生活について ④ がん予防の食生活について ⑤ 糖尿病予防の食生活について ⑥ 骨粗鬆症予防の食生活について ※「骨粗鬆症予防の食生活について」の回は、希望者に骨密度測定を実施します。	4/1~ 4/14
			4月22日(金)		
		②	6月16日(木)		5/12~ 6/9
			6月17日(金)		
		③	7月21日(木)		6/16~ 7/14
			7月22日(金)		
		④	10月13日(木)		10:30~ 12:30
10月14日(金)					
⑤		11月17日(木)	10/13 ~ 11/10		
		11月18日(金)			
⑥		1月19日(木)			12/8~ 1/12
		1月20日(金)			

【受講料金】 1日 1,100円 (現金でお支払いください)

※施設利用カードをお持ちの方は550円で受講できます。

※複数日セットの講座は1日でも受講できますが、効果的に受講できるよう、できるだけセットでお申し込みください。
 なお、受講料は各日ごとにお支払いいただきます。

※調理実習等や検査時には別途材料費や検査料がかかります。

【対 象】 16歳以上

※親子講座は概ね小学生とその保護者等が参加できます。

【申込方法】 電話又は総合管理事務室(健康づくり課)まで直接お申し込みください。(定員になり次第締め切ります。)

【その他】 詳細は各申込受付期間に発行されるチラシをご覧ください。

都合により日時等変更となる場合もあります。あらかじめご了承ください。