

健康講座のご案内



講話 30分 + 簡単な運動 30分

どなたでも参加できる健康講座です！お気軽にお申し込みください。



日時 / 場所	講座	実技	講師	申込 (先着順)
4/4 (火) 13時～14時 4階/運動フロア	正しい姿勢でウォーキング ～姿勢の基本から見直そう～	正しいウォーキング	理学療法士 運動指導員	3/11 (土)
5/16 (火) 13時～14時 5階/多目的室	食べて運動！フレイル予防講座 ～たんぱく質のとりかたを学ぼう～	全身の筋力トレーニング	管理栄養士 運動指導員	4/11 (火)
6/13 (火) 13時～14時 5階/多目的室	膝の痛みが悪化するその前に！ ～膝の痛みを予防するために～	膝周辺のストレッチ& 筋力トレーニング	理学療法士 運動指導員	5/11 (木)
7/4 (火) 13時～14時 4階/運動フロア	認知症を学ぶ&予防運動講座 ～予防につながる生活習慣を学ぼう～	頭を使いながら行う 全身運動	保健師 運動指導員	6/11 (日)
8/8 (火) 13時～14時 5階/多目的室	腰痛予防講座 ～腰の痛みを予防するために～	腰周辺のストレッチ& 筋力トレーニング	理学療法士 運動指導員	7/11 (火)
9/12 (火) 13時～14時 5階/多目的室	災害に備えてできることを学ぶ ～9/1は防災の日～	狭いスペースでも行える 運動	管理栄養士 運動指導員	8/11 (金)

※10月以降の日程については、決まり次第お知らせします。

会場 中央健康づくりセンター

定員 各 15名 (先着順)

持ち物

飲み物 (水分補給用)・靴
*動きやすい服装でお越しください

お申込み方法 施設窓口、またはお電話

お問合せ・申込先

011-562-8700
(火～土 9:00～17:00)

