

# 令和7年度

## いきいき健康運動教室

●場 所：大みか交流センター

●時 間：13:30～15:00

●参加費：無 料

●定 員：20 名程度

●持ち物：運動靴・飲み物・長めのタオル（運動の出来る服装で）

●申込先：大みか交流センター 電話 53-5211



実施日	内 容	講 師 (スタッフ)
5月30日(金)	スクエアステップ・体力チェック①	健康づくり推進員
6月30日(月)	笑いと呼吸を組み合わせた健康法	レクリエーション指導士 永山 邦子先生
7月29日(火)	脳トレしながら 楽しく体を動かす①	インストラクター 早川 利恵先生
8月29日(金)	脳トレしながら 楽しく体を動かす②	//
9月30日(火)	腰痛や姿勢をよくする健康体操	理学療法士 岩淵 澄太先生
10月29日(水)	骨盤や姿勢の コンディショニングを整える	インストラクター 林 康子先生
1月30日(金)	スクエアステップ・体力チェック②	健康づくり推進員