

カラダのゆがみをチェック!

目指せ! 美姿勢

~ココロもカラダも若返るコツ~

体のゆがみは普段の姿勢と深く関係しています。きちんとした姿勢を保つことにより、若々しく見えることはもちろん、代謝や身体機能がアップし、ダイエット効果もあると言われています。自分の体のゆがみをチェックし、美姿勢になるためのコツをつかみ、ココロもカラダもさらに若々しく変身しましょう! たくさんの方の参加をお待ちしています。



日程	会場等	受付時間
10月12日(金) 午前	今宿コミュニティセンター	① 9時15分 ② 10時00分
10月18日(木) 午前	鳩山地域包括ケアセンター	③ 10時45分
10月22日(月) 午後	鳩山町保健センター *上履きが必要です	① 13時30分 ② 14時15分 ③ 15時00分

★内容 「ゆがみーる」(体のゆがみ測定機器)によるゆがみ測定・体操等

★講師 健康運動指導士等

★参加費 無料

★持ち物 タオル、水分補給のための飲み物、上履き(鳩山町保健センターの場合)、運動できる服装でお越しください

★定員 各会場 45人

*申し込み時にご希望の日と会場、受付時間をお伝えください。

*測定機器の都合上、測定を実施できる人数に限られます。お申込みは先着順にて受付をさせていただきます。

*集団(15人1組)の講座なので、他の参加者が「ゆがみーる」を実施している間、体操講座まで待ち時間が発生します。

*受付時間から約1時間20分の講座です。

*託児はありません。

申込期間

9月10日(月)~10月5日(金)までに
鳩山町保健センターへ



「健康長寿のまち はとやま」宣言
一人ひとりの「健康づくり」
みんな元気で「健康長寿」



問い合わせ: 鳩山町保健センター ☎296-2530