

健康講座



2 健康ヨガ 免疫カアップと腰痛予防 【伊奈公民館】

- 開催日：5月8日・22日、6月12日・26日（各水曜・全4回）
- 時間：午前10時30分～正午 ■定員：20人
- 参加費：700円 ■講師：井上 由子いのうえ よしこ

呼吸を意識しながら体を動かすことで、自律神経を整え免疫力を上げていきます。また、柔軟性を高めて、肩こりや腰痛などの予防にも効果があります。背骨や骨盤をしなやかに動かして、体全体のバランスを整え、健康な体作りを目指しましょう。

4 自分でできる足ツボマッサージ 【谷和原公民館】

- 開催日：6月7日・14日・28日、7月5日（各金曜・全4回）
- 時間：午後1時30分～3時30分 ■定員：20人
- 参加費：800円 ■講師：荻原 修おぎはら おさむ

足には多くのツボ・反射区があります。足ツボを刺激することによって、不調が解消される事があります。また、自然治癒力も高まります。自分で足ツボマッサージを習得して、手軽にセルフケアをはじめてみませんか？

6 肩こり解消ヨガ 【谷和原公民館】

- 開催日：6月12日・19日・26日（各水曜・全3回）
- 時間：午後1時30分～2時30分 ■定員：20人
- 参加費：700円 ■講師：NORIKOのりこ

肩こり解消に最適なヨガのポーズと深い呼吸で、凝り固まった肩をほぐし、血行を良くしましょう。こまめにケアすることで肩こり改善が期待できます。ヨガで全身のバランスを整えながら、心と身体をリフレッシュしませんか？

移動学習



1 立腰体操で元気いっぱい 【伊奈公民館】

- 開催日：5月17日・31日、6月7日・21日（各金曜・全4回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：30人
- 参加費：700円 ■講師：石崎 弘美いしざき ひろみ

ゆるめる＝脱力する、ほぐす＝整える。日常生活の中で脱力できたらいいのになあ。整えることができたらいいのになあ。そんな体操があったらいいのになあ。でも難しかったら続かない。きついものは絶対無理。「安心してください。誰にでもできますよ」先生の楽しいお話も含めて、ストレスを発散し、元気に明るい生活をめざしましょう。

3 リンパマッサージを覚えて若返ろう 【谷和原公民館】

- 開催日：7月4日・11日・18日（各木曜・全3回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：10人
- 参加費：1,000円 ■講師：久保 章子くぼ しょうこ

自己免疫力を活性化させ疲れを取り除くと、いつまでも若々しくいられます。1日わずかな時間で簡単に出来る顔・手・足のマッサージの方法を覚えて若返りましょう。

5 骨盤調整エクササイズ 【谷和原公民館】

- 開催日：5月9日・16日・23日・30日（各木曜・全4回）
- 時間：午前9時30分～11時 ■定員：20人
- 参加費：700円 ■講師：鈴木 裕子すずき ゆうこ

体幹の筋力低下が、肩こり・腰痛・膝痛を引き起こす原因と言われています。自宅でも簡単に実践できる骨盤調整ストレッチと体幹トレーニングで若々しい健康的な身体を手に入れましょう！

1 成田山新勝寺 【谷和原公民館】

- 開催日：5月29日（水曜・全1回）
- 時間：午前9時～午後5時 ■定員：30人
- 参加費：500円

前回人気だった成田山新勝寺を見学して、ガイドさんと共に、数多くの文化財を回ります。見学の後は江戸時代からの趣を残す日本遺産の参道の自由散策となります。

※谷和原公民館集合後、市のバスで移動します。
※昼食の用意はありません。各自昼食になります。