

【対面講座】

健康体操：体験・学ぶ「あなたの健康づくり応援講座」－効果的で安全な継続できる健康体操法－ (全6回)

「これから運動をスタートさせたい方」や、「今行っている運動をより安心して行えるように知識を得たい方」などを対象に「最新の安全で効果的な運動法」を、優しく分かりやすく、楽しくお伝えします。「なぜ腰痛になるのか?」「美しい姿勢をつくるために必要な筋肉の鍛え方」「メタボリック症候群(肥満)はなぜ食事改善だけではいけないのか?」「効果的な骨密度の鍛え方」「認知症の予防、呼吸法」など、毎回テーマを変えて「目からウロコ」の情報をアドバイスします。ぜひ、ご自身に合ったオーダーメイドの運動法を身につけ、学んでいきましょう!

日 時 7月5日(金)・25日(木)・8月8日(木)・23日(金)・30日(金)・9月6日(金)
14:30~16:30

会 場 もみじホール城山

講 師 相模原市体操協会 平岡 亮一氏・中村 保夫氏・伊東 泰子氏

内 容 ①大人の体力測定(簡単で安全な健康度チェック!)
②肩こり・腰痛・メタボ・ロコモ改善 元気アップ体操法
③目からウロコのラジオ体操専門講座
④体幹引き締めエクササイズ
⑤健康的な美姿勢の作り方
⑥継続できる効果的で安全な健康体操法

定 員 35名(15歳以上(中学生を除く)の相模原市民の方)

受 講 料 1,900円(受講決定後送付される納付書で、納付してください。)

申込期間 6月24日(月)~30日(日)17:00まで

電話申込みは28日(金)17時まで



申込方法:さがまちコンソーシアムホームページにある申込みフォームからお申し込みください。

(申し込み時に市民大学受講登録番号が必要となります。お持ちでない場合は、事前に同ホームページの受講登録番号フォームにて受講登録を行ってください。)詳しくは、さがまちコンソーシアムホームページをご覧ください。期間中は下記の電話からもお申込みいただけます。(電話申込みは平日のみ)

問合せ先:さがまちコンソーシアム事務局 市民大学担当

TEL:042-703-8550(平日9時~17時) e-mail:smnkouza@sagamachi.jp



市民大学