

ひだまり健康大学

健康一番！ ～公民館で笑顔づくりを始めませんか～



令和7年度 受講生募集



60才以上の方が『心身ともに健康で生き生きと暮らすこと』を願い、ひだまり健康大学を実施しています。

毎月違ったプログラムを楽しみながら体を動かし、健康づくりに努めましょう。

- ◆日時 4月～3月の毎月第3水曜 10:00～11:00（8月・2月はお休み）
※9:40～10:00には血压測定を行います
- ◆対象・定員 60歳以上の方・40名程度
- ◆会場 市之倉公民館 大ホール
- ◆参加費 年間1,000円（全10回・単発で参加される場合は1回300円）
- ◆持ち物 タオル・室内シューズ・飲み物

4月16日	フラダンスで ゆったり優雅に踊りましょう	土屋 尚美
5月21日	レッツトライ! 楽しく軽スポーツ	笠原体育館 スタッフ
6月18日	太極拳で気を巡らせ 梅雨を乗り切ろう!	井瀬 和俊
7月16日	アロマでリラックス 椅子ヨガ	高田 絢子
9月17日	イケメンと筋トレ 心も体も若々しく!	爽ケア(株) イケメン講師
10月15日	ココロとカラダをととのえる 椅子ヨガ	中嶋 麻子
11月19日	芸術の秋 落語を楽しもう	船橋亭銅ら夢
12月17日	音楽は心の栄養 みんなで歌いましょう	舟戸 マユミ
1月21日	健康一番 らくらく筋力アップ体操	保健センター 健康づくり推進員
3月18日	ラダーでステップ 足腰を鍛えよう!	爽ケア(株) イケメン講師

※当日朝9時に気象警報が発令されている場合は講座中止となります。

その場合8月または2月に振替となる予定です。

※都合によりプログラムが変更になる場合がございます。

【申込み・問合せ】 市之倉公民館 ☎22-3776