

## 令和8年度 骨太体操講習会日程表

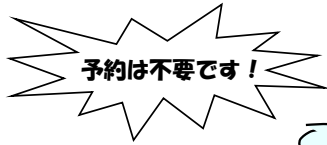
### \*メンズエクササイズ

時間：10：00～11：30

曜日：第2水・第4木曜日

場所：さざれ石2Fレクホール（TEL61-6262）

対象：男性（※の日は女性も参加可能です）



# 骨太フラスワン研修会

からだがよろこぶ研修会！今人気の講師の方々です！

4月	8	(水)	23※	(木)
5月	13	(水)	28※	(木)
6月	10	(水)	25※	(木)
7月	8	(水)	23※ ※1	(木)
8月			27※ ※2	(木)
9月	9	(水)		
10月	14	(水)	22※	(木)
11月	11	(水)	26※	(木)
12月	9	(水)		
1月	13	(水)	28※	(木)
2月			25※	(木)
3月			25※	(木)

※1 保健センター2階運動指導室(和室)

※2 ふれあい会館3F 大集会室

年	日にち	時間	講師	テーマ	会場
令和8年	5月18日 (月)	10時 ～ 11時30分	ハイライフサポート講師	ラク効く体操で 筋力UP！！	保健 センター 研修室
	7月6日 (月)	10時 ～ 11時30分	相田 晶子さん (日本体育協会公認 エアロビック指導員)	「椅子に座って・立って 楽しく動きましょう」	保健 センター 研修室
	9月14日 (月)	10時 ～ 11時30分	瀧 芳子さん (日体協運動指導員)	「ダンベル体操」パート7 タオル2枚、輪ゴム2本	保健 センター 和室
	11月17日 (火)	10時 ～ 11時30分	山賀 響子さん (沖式健康ヨガ講師・ 看護師)	「O脚、猫背、反り腰」予防	さざれ石 2F
令和9年	1月25日 (月)	10時 ～ 11時30分	ハイライフサポート講師	楽しく脳を活性化しよう！！	保健 センター 研修室
	3月8日 (月)	10時 ～ 11時30分	近藤 和代さん (太極拳指導員中 高年運動指導士)	「強くてしなやかな 肩甲骨を作ろう」	保健 センター 研修室

●参加費：1回200円(保険・資料代)

●運動できる靴、服装、飲み物などをお持ちください！