

百人委員会 健康部会

からのお知らせ

セルフケアレッスンを開催します！

少し早いですが、夏に向けてシェイプアップ！



3月19日(木)
午後7時～8時
ひだまりホール

健康部会ではこれまで「セルフケア」について紹介してきました。新年度に向けて新たなステップとしてセルフケアレッスンをスタート。今回は「シェイプアップヨガ」を行います。

これはヨガの要素を取り入れたワークアウトプログラムです！

呼吸を深めていきながら自分の心と身体と向き合う60分間です！



インストラクターは小池陽子さん

効率よく動いて、汗をかきストレッチやネガティブなエネルギーから解放され、身体だけでなく心もシェイプアップしていきましょう！

体が硬い人、初めての人も楽しめるプログラムです。気軽にお越しください！

体験無料
(男女問わず高校生以上)
事前申込不要です。
動きやすい服装・タオルや飲み物もお忘れなく！
ヨガマットがあれば持参ください。

健康部会のミーティングを見に来ませんか？

以前の福祉部会から健康部会になつてはや5年。2020年度からは新しいメンバーも増えることになりました！

- ・ AEDの設置、活用PR
- ・ 町内設置マップづくり・掲示



- ・ 特定健診の受診啓発
- ・ 町内告知端末や町報掲載

受けにゃあ～
そんな！

・ ほのほのフェスタ出展

「大人の体力測定」やエグササイズ、ヘルシー料理の試食

さらに未病改善フィットネスをテーマに活動の幅を広げていきたいと考えています。



部会は、ほのほのボランティア室で月1回程度開催しています。

開催日は事務局（保健センター福祉課森本）まで問合せください。

問合せ先

保健センター福祉課

☎ 75-4101