



週のはじめからすっきり、快適に健康的に過ごすために

誰でも楽しくできる!! シニアの為の

◆体操インストラクター 石田康恵さんによる◆



健康体操



●日時 **前期** 5月13日(月)~7月29日(月)全11回

中期 9月9日(月)~12月16日(月)全11回

後期 1月12日(月)~3月24日(月)全 9回

●時間 13時30分~14時30分

●会場 8階トレーニングルーム

●対象 原則 60歳以上 ●定員 30名迄

運動が苦手な方、
男性の方 大歓迎!!
体験も随時募集

前期:9,000円 中期:9,000円 後期:7,000円

受講料

特典

前期・中期・後期一括でお申込みの場合 25,000円 *当日現金
のところ 3,000円引きの 22,000円で受講できます。*お支払い

石田 康恵 インストラクター *プロフィール裏面*



講座の概要と期待できる効果

椅子に座ってゆったりと無理なく楽しく出来る体操教室です。
転倒予防の為の筋力トレーニングやストレッチ認知症予防の為の
脳トレなどを行います。脳の老化防止・肩こりの改善・腰痛の予
防・内臓機能の改善等々が期待できます。仲間と一緒に体操を行
う事で、孤独感の解消も期待出来ます。運動不足解消に週のはじ
めからの健康体操を習慣付けましょう。!!

お申込み・問合せ

〒231-0026 横浜市中区寿町1-4 神奈川県立かながわ労働プラザ

【指定管理者】(公財)神奈川県労働福祉協会

TEL 045-633-5413 FAX 045-633-5416

申込み・詳細は裏面へ

【講座日程】

前 期	中 期	後 期
5月13日(月)	9月 9日(月)	1月20日(月)
5月20日(月)	9月30日(月)	1月27日(月)
5月27日(月)	10月 7日(月)	2月 3日(月)
6月 3日(月)	10月21日(月)	2月10日(月)
6月10日(月)	10月28日(月)	2月17日(月)
6月17日(月)	11月11日(月)	3月 3日(月)
6月24日(月)	11月18日(月)	3月10日(月)
7月 1日(月)	11月25日(月)	3月17日(月)
7月 8日(月)	12月 2日(月)	3月24日(月)
7月22日(月)	12月 9日(月)	—
7月29日(月)	12月16日(月)	—

<講師プロフィール>

中学校家庭科教諭、日本語講師、子供英会話講師を経て現在 横浜・鎌倉・逗子にて**高齢者体操教室**ハタヨガ・薬膳教室等で活動中。

- ・全米ヨガアライアンス認定200時間 修了
- ・沖ヨガ公認インストラクター (ライフアップヨガ学院)
- ・日本マタニティヨーガ協会 TTC 修了
- ・アーユルヴェーダアドバイザー養成講座修了
- ・ヨガニードラ TTC 修了
- ・中国薬膳研究会認定 国際薬膳師

※動きやすい服装
でお越し下さい。



申込み書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ

講座名	誰でも楽しくできるシニアの為に 健康体操		
(ふりがな) 参加者名			
連絡先	〒 — TEL: () /FAX: () メールアドレス: ()		
講座の情報源 (どこでお知りになったか)	お申込 ○を付けて下さい	前期 中期 後期 全期 体験希望日(日) *随時申込	

■電話等のお申込み・お問合せは下記をお願いします

住所〒231-0026

横浜市中区寿町1-4

神奈川県立かながわ労働プラザ

TEL 045-633-5413

FAX 045-633-5416

メール

l-plaza@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

受付時間 9:00~21:00

土日祝日も受付致します

申込 QR コード



●駐車場完備 (71台収容) 営業時間 8:00~22:00 20分毎 100円 5時間以上一律 1,500円 ぜひご利用ください。

*ご提供いただきました個人情報は、講座の開催に関する業務の範囲内でのみ使用させていただきます。

*諸般の事情により講座が中止・変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。