



★皆様に元気をお届けする★

体操インストラクター 石田 康恵さんによる



# 健康体操

前期:令和7年4月14日(月)~7月28日(月)全14回

中期:令和7年9月8日(月)~12月22日(月)全12回

後期:令和8年1月19日(月)~3月23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

定員:30名 対象:原則60歳以上の方

受講料

前期:12,000円

中期:10,000円

後期:7,000円

特典

前期~後期 一括でお申込みの場合

29,000円のところ  
25,000円で受講できます

当日 現金にてお支払

講師:石田 康恵 インストラクター

\*プロフィール裏面\*



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
4月14日(月)	9月 8日(月)	1月19日(月)
4月21日(月)	9月22日(月)	1月26日(月)
4月28日(月)	9月29日(月)	2月 2日(月)
5月12日(月)	10月 6日(月)	2月 9日(月)
5月19日(月)	10月20日(月)	2月16日(月)
5月26日(月)	10月27日(月)	3月 2日(月)
6月 2日(月)	11月10日(月)	3月 9日(月)
6月 9日(月)	11月17日(月)	3月16日(月)
6月16日(月)	12月 1日(月)	3月23日(月)
6月23日(月)	12月 8日(月)	
6月30日(月)	12月15日(月)	
7月 7日(月)	12月22日(月)	
7月14日(月)		
7月28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 終了
- ・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

※講座ではタオルや模造紙を丸めた棒を使っての簡単な運動を行います。

※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	皆様に元気をお届けする 健康体操		
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・お問合せは下記迄お願い致します

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 1-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、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。