

# 令和3年度いきいき健康教室

主 催 (公社)下松市シルバー人材センター

【開催日時】 毎月第1木曜日 9時30分～10時45分

【開催場所】 4月～ 中村総合福祉センター 第3会議室

10月～ 下松市勤労者総合福祉センター 体育室



開催年月日	講習内容	指導者
令和3年4月1日(木) 9時30分～10時45分	① 骨盤体操で自分の真ん中を感じよう	田引 佳子 コンディショニングトレーナー
令和3年5月6日(木) 9時30分～10時45分	② リンパを流して毒素を出そう	
令和3年6月3日(木) 9時30分～10時45分	③ ストレッチで血流を良くして体温を上げよう	
令和3年7月1日(木) 9時30分～10時45分	④ ストレッチポールで歪みを整えよう	
令和3年8月5日(木) 9時30分～10時45分	⑤ 深層筋を刺激してバランスを整えよう	
令和3年9月2日(木) 9時30分～10時45分	⑥ 呼吸法で体も心も整えよう	
令和3年10月7日(木) 9時30分～10時45分	⑦ 脳トレリズム体操	
令和3年11月4日(木) 9時30分～10時45分	⑧ 体幹を意識して体を動かそう	
令和3年12月2日(木) 9時30分～10時45分	⑨ 肩こり改善予防体操	
令和4年1月6日(木) 9時30分～10時45分	⑩ 腰痛改善予防体操	
令和4年2月3日(木) 9時30分～10時45分	⑪ 姿勢を良くして元気な体	
令和4年3月3日(木) 9時30分～10時45分	⑫ 毎日続けていきいき楽しい生活	

