

令和5年度 いきいき健康教室

参加無料



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】 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5年4月6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5年5月11日(木) 9時30分～10時45分 (第2木曜日)	② リンパを流して毒素を出そう	
令和5年6月1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5年7月6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5年8月3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5年9月7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5年10月5日(木) 9時30分～10時45分	⑦ 脳トレリズム体操	
令和5年11月2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5年12月7日(木) 9時30分～10時45分	⑨ 肩こり改善予防体操	
令和6年1月11日(木) 9時30分～10時45分 (第2木曜日)	⑩ 腰痛改善予防体操	
令和6年2月1日(木) 9時30分～10時45分	⑪ 姿勢を良くして元気な体	
令和6年3月7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	

