

1回からの参加OK！ 8回以上の参加で「修了証」授与！



今日から始める！ヘルシーライフ♪

健幸エクササイズ2025

参加費無料・申込不要

お問い合わせ

鋸南町保健福祉課0470-55-1002

日時

毎月第3木曜日/19:00～20:00

場所

中央公民館1階ホール

対象

鋸南町民

持ち物

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・ヨガマット（お持ちの方はご持参ください。貸出もあります）
- ・バスタオル（膝の下に敷いたり、枕として使用するためにご持参ください）
- ・室内履き、タオル、飲み物

回	日付	テーマ	内容(ねらい)	強度	講師
第1回	5月15日(木)	整えてスタート！ 新緑のからだリセット	ストレッチ+やさしい筋トレで冬のなまりを ほぐしましょう。呼吸を整え、心身リセット。	★(やさしい)	宮本
第2回	6月19日(木)	腰ラク習慣！ セルフメンテナンス法	体幹の安定性を高め、腰痛予防。 さあ！正しい姿勢の習慣づけを。	★★(適度)	宮本
第3回	7月17日(木)	100年時代の足腰ケア！ ヒザ・股関節メンテ	長く動けるカラダを目指す、膝・股関節周りの 可動域改善運動と筋トレをご紹介	★★(適度)	宮本
第4回	8月21日(木)	夏バテ予防！ 音楽に合わせて元気チャージ	軽快な音楽に合わせて動く有酸素運動で、 代謝アップ&ストレス解消。	★★(適度)	中嶋
第5回	9月18日(木)	姿勢美人を目指そう！ 軸トレ&リリース	ピラティス・ヨガ要素で体の軸を整え、 美姿勢とバランス力を高める。	★★(適度)	宮本
第6回	10月16日(木)	美脚づくり！ 足腰しっかりリトレーニング	下半身を鍛えてロコモ予防&代謝アップ。 少しチャレンジ系。	★★★(しっかり)	大澤
第7回	11月20日(木)	免疫力アップ！ ポカポカエアロ&筋トレ	有酸素+筋トレで寒さに負けない身体へ。 冬のに向けた準備をしよう！	★★(適度)	中嶋
第8回	12月18日(木)	年末スッキリ！ 大掃除対策エクササイズ	実用的な動きで全身を活性化！ 1年の疲れを楽しくリセット。	★★★(しっかり)	大澤
第9回	1月15日(木)	正月太りに喝！燃焼サーキット	代謝を上げるサーキット形式の運動で 脂肪を燃やす！	★★(適度)	大澤
第10回	2月19日(木)	冬こそ本気！あったか全身体操	冷えによる硬さを防ぎ、血行促進&柔軟性UPの 全身運動♪	★★(適度)	宮本
第11回	3月19日(木)	春に向けて整える♪ 自律神経ケアヨガ	ゆったりとした呼吸と動きで、心と体のバランス をととのえましょう。	★(やさしい)	宮本

※各回の講師は都合により変更となる場合がございます。

亀田スポーツ医科学センター
健康運動指導士私たちが担当します♪



宮本 瑠美



大澤 有美子



中嶋 めぐみ