

続けて変わる！カラダづくりのお手伝い♪

# 健幸エクササイズ2026



1回からの参加OK!  
8回以上の参加で  
「修了証」授与！

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

鋸南町中央公民館

持ちもの

- 動きやすい服装でお越してください。
- ヨガマット（お持ちの方はご持参ください。貸し出しもあります。）
- 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	ねらい	強度	講師
1	5月21日	目覚めの季節！動けるからだ再起動プログラム	冬～春のクセを整え、可動域+軽筋トレで『動ける』感覚を取り戻しましょう。	★	中嶋
2	6月18日	腰だけじゃない！体幹から支える快適動作レッスン	体幹を意識した動作で腰への負担軽減。日常生活に生きる運動をご一緒に！	★	大澤
3	7月16日	暑さに負けない！カラダと脳を活性化	音楽に合わせた有酸素運動で心肺機能と脳刺激を促します。	★★	中嶋
4	8月20日	歩き続ける力を育てる！股関節×ひざコンディショニング	歩行に必要な筋力と柔軟性を高め、転倒予防につなげましょう。	★	大澤
5	9月17日	夏の疲れをケアしよう！からだメンテナンス	夏バテのケアに！伸ばしてほぐしてスッキリと。	★	大澤
6	10月15日	足腰元気！下半身しっかりトレーニング	将来を見据えた下半身中心トレーニングでアクティブに。	★★	川窪
7	11月19日	冬に備える！血流アップ&回復力エクササイズ	有酸素と筋トレでしっかり冬対策！少しチャレンジ系	★★★	中嶋
8	12月17日	年末に効く！疲れを残さない動き方レッスン	機能的にカラダを使って、多忙な年末も疲れ知らず！	★★	大澤
9	1月21日	冬太りリセット！代謝スイッチONサーキット	代謝をあげるサーキット形式の運動で楽しく脂肪燃焼	★★+	大澤
10	2月18日	冷えによる硬さ解消！ぽかぽか全身運動	関節・筋・血流を整えて春への準備を！	★	中嶋
11	3月18日	1年の変化を感じる！ゆったりりのびのびストレッチ	ストレッチで心身を整え、1年を振り返りましょう。	★	大澤

亀田スポーツ医科学センターの  
健康運動指導士たちが担当します♪



大澤有美子



中嶋めぐみ



川窪遼