

骨盤矯正ヨガ

骨盤の歪みを改善し、新陳代謝を高め、ダイエットへのきっかけづくりをします。

日時 4月27日(土)

①14時～15時

②15時30分～16時30分

場所 青山記念武道館

第1会議室

定員 各回10名(先着順)

※初めての方を優先します。

持ち物 飲み物・体操ができる服装・あればヨガマット

受講料 無料

申込み・問い合わせ 4月15日

(月)9時から、電話または直接

接青山記念武道館へ

☎(24)0666



健康サポーター養成講座

健康は自分自身でつくりましょう。この講座で、エクササイズや健康チェックの他、毎回健康に関する講話を聞くことができます。講座を受講した方は、健康サポーターへの登録が可能です。地域の健康づくりに興味がある方もぜひ

ぜひ参加ください。

日時 5月28日(火)～6月25日

(火)の毎週火曜日(全5回)

13時30分～15時30分

※6月4日(火)のみ10時～13時

に開催します。

場所 保健センター

対象 60歳代までの健康に興味がある方

定員 20名(先着順)

内容

①健康への道のりは自分で切り開こう(健康測定、エクササイズ)

②野菜を食べて健康になろう(調理実習、栄養の話)

③口の健康とからだの健康(歯科の話、エクササイズ)

④運動は万病予防(運動の話、エクササイズ)

⑤この先も健康であるために

持ち物 筆記用具・飲み物

受講料 500円

(調理実習代込)

申込み・問い合わせ 4月18日

(木)9時から、電話で保健センターへ

☎(24)0646

※はんだ健康マイレージの対象講座です。



脂肪燃焼体操教室

運動したいけど、なかなかひとりではできない方にお勧めの教室です。みんなで楽しく体操して脂肪を燃焼させましょう。1回目に体組成計を使用した体内年齢測定も行います。

日時 5月24日(金)～6月21日

(金)の毎週金曜日(全5回)

13時30分～15時

場所 青山記念武道館

大道場

対象 40～64歳までの市内在住の方

定員 30名(先着順)

※初めての方を優先します。

持ち物 飲み物・バスタオル・フェイスタオル・必要な方は室内シューズ

参加費 200円(保険代込)

申込み・問い合わせ 4月17日

(水)9時から、電話で保健センターへ

☎(24)0646

※はんだ健康マイレージの対象講座です。



半田福祉ふれあいプールの講座

場所

半田福祉ふれあいプール

対象 市内在住、在勤、在学の方(病氣加療中の方は、医師の許可書が必要)

受講料 各5,100円

(入場料・傷害保険料込)

※初回に徴収します。

申込み 4月16日(火)～30日(休)

に、直接半田福祉ふれあいに、

プールへ

問い合わせ 半田福祉ふれあい

プール

☎(26)6661

講座名・日時など

講座名	日時	定員(抽選)	持ち物
水中ウォーキング教室	5月7日～7月9日の毎週火曜日(全10回) 10時～11時	50名	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル(水泳教室のみ)
水泳教室(クロール・その他の泳法)	5月9日～7月11日の毎週木曜日(全10回) 10時～11時	30名	
女性のためのアクアビクス教室	5月10日～7月12日の毎週金曜日(全10回) 10時～11時	90名	
骨盤調整ヨガ教室	5月7日～7月9日の毎週火曜日(全10回) 10時～11時	30名	運動ができる服装・室内用シューズ・タオル
リフレッシュヨガ教室	5月8日～7月10日の毎週水曜日(全10回) 10時～11時	30名	
女性のためのシェイプアップ教室	5月9日～7月11日の毎週木曜日(全10回) 10時～11時30分	50名	