

村民のみなさまへ

大潟村役場からのお知らせ

令和6年5月17日

からだのセルフケア
方法を知ろう！

保健センター 夏の健康教室

からだケア教室

腰痛・膝痛・肩こりなど、からだの不調の予防・改善のためのセルフケアを身につけます。

	月日	時間	テーマ
①	6月21日	 午前10時～ 11時30分	肩こり
②	28日		
③	7月 5日		
④	12日		膝痛
⑤	19日		
⑥	26日		
⑦	8月 2日		腰痛
⑧	9日		

※テーマ以外の内容も
含まれます。

(参加者の声より)

参加後、いつも体が軽くなり、
動きがスムーズに感じます！



膝が普通に動かせるようになり、
肩こりも少なくなりました！

※すべて金曜日

まだ痛くないという方も、
「からだケア」で痛みを予防
しましょう！

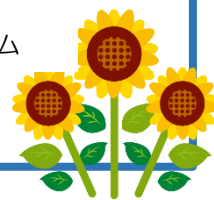
筋膜をほぐすボールを使って、腰、膝、肩の
ケアを行います！からだをほぐし、鍛えてス
ムーズに動けるからだを目指しましょう！

- 場 所 : 保健センター
- 対 象 : おおむね20～65歳の男女 (1回につき 定員20名)
※ケアの方法を身につけてほしいため、継続参加をおすすめします。
- 内 容 : 触覚ボールを使ったコンディショニング、ストレッチポール、筋トレ等
- 講 師 : 健康運動指導士 加藤 光葉さん(ピーベリー)
- 持ち物等 : 触覚ボール、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)、マスク
※触覚ボールをお持ちでない方は購入していただきます。(1,500円/個)
- 申込み : 保健センターへお電話(45-2613)
または、右記のQRコードよりお申込ください。

申し込み期限 6月14日(金)



←申込み
フォーム



お問い合わせは

大潟村役場(保健センター)

TEL. 45-2613 FAX. 27-8420