

村民のみなさまへ

# 大潟村役場からのお知らせ



令和8年5月15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19日		<b>肩こり</b>
②	26日		
③	7月 3日	午前10時～ 11時30分	<b>膝痛</b>
④	10日		
⑤	17日		
⑥	24日		
⑦	31日		
⑧	8月 7日		<b>腰痛</b>

初めてボールを使って筋膜ほぐし  
をやり、体が楽になった。

帰りは体がスッキリ  
します。



足や腰の痛い理由と改善方法を  
教えてもらって良かった。

(参加者の声より)

※すべて金曜日

※テーマ以外の内容も含まれます。

※まだ痛くないという方も、痛みの予防  
のため取り組みましょう。

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)  
※触覚ボールをお持ちでない方は購入していただきます。(1,700円)
- 申込み : 保健センターへお電話 (0185-45-2613)  
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12日 (金)**

お問い合わせは

大潟村役場 (保健センター)

TEL. 0185-45-2613 FAX. 0185-27-8420

(裏面もご覧ください。)