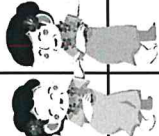
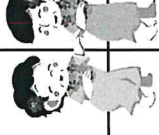
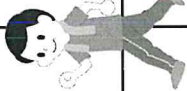
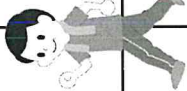




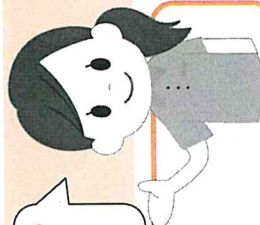
<令和4年度 加齢を華麗に！さわやか健康教室>

月日	テーマ	講師	定員	場所	持ち物
① 9月29日(木) 13:30~15:00 (90分)	免疫力アップ！健美操 ～身体から温まる心地よさの体感～ ※TendoすこやかMy進事業の対象です。	 日本健美操協会認定指導員 小野 淳子氏	30名	天童市総合福祉センター	・運動できる服装 ・タオル ・内履き ・ヨガマットある方は持参しない方は貸し出し有り
②10月27日(木) 13:30~15:00 (90分)	もう1回 みんなのでフラしようよ！ ～アロハ～ ※TendoすこやかMy進事業の対象です。	 マカナフラオリタヒチ主宰 田中 恵氏	30名	天童市総合福祉センター	・運動できる服装 ・タオル ・内履き ・ヨガマットある方は持参しない方は貸し出し有り
③11月7日(月) 13:30~15:00 (90分)	心と身体がときめく スローエアロビック ※TendoすこやかMy進事業の対象です。	 JAF認定スローエアロビック指導員 遠藤 鮎実氏	30名	天童市総合福祉センター	・運動できる服装 ・タオル ・内履き
④12月22日(木) 13:30~15:00 (90分)	コロナ太りから抜け出そう ～教えて正しい生活活って？～	 天童市役所健康課 管理栄養士 佐藤 晴美氏	30名	天童市総合福祉センター	筆記用具
⑤ 1月17日(火) 13:30~15:00 (90分)	お口のケアで健康長寿！	 山形県歯科衛生士会 歯科衛生士 佐藤 奈美氏	30名	天童市総合福祉センター	筆記用具
⑥ 2月9日(木) 13:30~15:00 (90分)	「心の疲れ」をリセット ～ととのうヨガ～ ※TendoすこやかMy進事業の対象です。	 ヨガイנסトラクター 佐藤 洋子氏	30名	天童市総合福祉センター	・運動できる服装 ・タオル ・内履き ・ヨガマットある方は持参しない方は貸し出し有り

※受講料は無料です。各講座開催の前日までにお申し込みください。

※新型コロナウイルス発生の状況においては、中止する場合があります。ご了承ください。

どなたでも
お気軽に
ご参加
ください



申込み先:天童市地域包括支援センター中央
天童市地域包括支援センターめいこうえん

電話 658-8190
電話 664-0600