

大人のための健康講座

普段、気にはなっているけど、忙しくてなかなか動けないという人にオススメの【夜間講座】です。
自分と家族のカラダを守る ために必要なことを、一緒に学んでみませんか？

夜間講座
お仕事帰りにもどうぞ！

START

第1回
10/31

家でもできる
ストレッチ運動

道具を使わず、自宅でもすぐに始められる、からだに良いストレッチ運動を体験しましょう！

講師：ふれあいランド岩手
スポーツ指導
グループ専門員



第2回
11/7

メタボ対策
はじめよう

～まずは毎日の食事から～

生活習慣病予防の食事のポイントについて、管理栄養士の方にお話しいたできます。

講師：市立病院医療支援部
栄養管理士



日時：平成 25 年 **10 月 31 日** (木)
～ **11 月 28 日** (木)

毎週木曜日 全 5 回 **19:00 ～ 20:30**

場所：都南公民館 (キャラホール) 小ホール・第一研修室

費用：無料 (ただし、第 1・4 回目分の傷害保険料として実費 40 円)

対象：成人市民 30 名

応募方法：往復はがきに、①郵便番号、②住所、③氏名、④年齢、⑤性別、⑥電話番号 をご記入の上、都南公民館「健康講座」係までご応募ください。*10月22日(火)必着 (定員を大幅に超えた場合は抽選となります)

第3回
11/14

みんなの
薬の学校

正しい薬の使い方や注意点、最近の薬の話題について、薬剤師の方にお話しいたできます。

講師：市立病院薬剤部



第4回
11/21

筋力アップ
のための
健康イス体操

腰痛・肩こり・ひざ痛や身体のゆがみにも効く、イスに座ったままできる健康体操を学びます。

講師：盛岡市健康推進課
理学療法士 村上優子氏



第5回
11/28

足つぼを知る
～疲労回復を目指して～

『第二の心臓』とも呼ばれる足裏のつぼのマッサージ方法を実際に教わり、疲労回復を目指しましょう！

講師：保科鍼灸接骨院
院長 保科和宏氏



GOAL



お申込み
お問い合わせ：

都南公民館 (キャラホール)
〒020-0834 盛岡市永井 24-10-1
☎019-637-6611 (月曜休館日)