

# 大人のための健康講座



「昼間は仕事や予定があって忙しい！」という方にこそ受けていただきたい、夜間開催の健康講座です。  
心もカラダも穏やかに、健康的に年を重ねるために、今できることから一緒に取り組んでみませんか？  
老若男女、どなたでも大歓迎♪ あなたのご参加をお待ちしています！



## 第 1 回 「ゆがみとコリに効くストレッチ運動」 11/6

普段の疲れが肩や腰にたまっていませんか？カラダのゆがみをほぐすストレッチ運動で、楽しくリフレッシュしましょう！  
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 「ちゃんと眠れていますか～不眠は心の赤信号」 11/13

良い睡眠で、カラダもココロも健康に！睡眠がもたらす影響や、良い睡眠をとるためのポイントなどを学びましょう。  
講師：渡辺恵美子 氏（盛岡市保健予防課 保健師）



## 第 3 回 「元気な足腰を育てる太極拳入門体験」 11/20

太極拳は、自分の弱っているところ・疲れているところを癒して強くしてくれます。太極拳の爽快感を皆で体験してみましょう♪  
講師：高橋智子 氏（日本武術太極拳連盟公認指導員）



「無塩サラダ」  
の試食付き♪

## 第 4 回 「”あたらない” 身体をつくるための減塩食」 11/27

脳卒中死亡率No.1の岩手県。食事は健康なカラダをつくる大切な第一歩です。無塩サラダを試食しながら減塩食を学びましょう。  
講師：高橋ひさ子 氏（岩手県栄養士会理事 管理栄養士）



## 第 5 回 「”笑いヨガ” で心もカラダもリフレッシュ」 12/4

笑いの体操と、ヨガの呼吸法を融合させた新しいエクササイズ、それが”笑いヨガ”。皆で笑って健康になりましょう！  
講師：釜澤俊一 氏（イーハトーヴ笑いヨガ倶楽部代表）

【対象】成人市民 30名

【費用】310円（試食材料費250円、保険料60円）

【お申込み】

往復はがきに、①郵便番号、②住所、③氏名（ふりがな）、④年齢、⑤性別、⑥電話番号をご記入の上、都南公民館「大人のための健康講座」宛にお送りください。※10月27日（火）必着。定員を大幅に超えた場合は抽選となります。

11/6（金）～12/4（金）

19:00～20:30

都南公民館 キャラホール

〒020-0834 盛岡市永井 24-10-1 ☎637-6611

主催：（公財）盛岡市文化振興事業団 共催：盛岡市・盛岡市教育委員会 designed by freepic.com