

❀ 令和2年度 健康教室のご案内 ❀

健康増進課で実施するテーマ別の健康教室です。日程や申込期間・方法等の詳細については広報おみたまお知らせ版でご確認ください。

6月

こころの健康教室

ストレスに関する講話と、ヨガやストレッチ・アロマなどのリラクセス法を行います。こころとからだをリフレッシュできる教室です♪

対象：30～74 歳までの方

日程：6/5 ～ 6/26 ※全日程金曜の3回コース

講師：上田 和代 先生

会場：小川保健相談センター

申込：お知らせ版5月号をご覧ください ※4/23発行予定



1～2月

ロコモ予防教室

コツコツ続けられる効果的な予防体操や低栄養予防のかしこい食事をお伝えします。ロコモを予防し、健康寿命を伸ばしましょう！

対象：60～74 歳までの方

日程：1/18 ～ 2/15 ※毎週月曜の5回コース

講師：磯崎 幹子 先生

会場：小川保健相談センター

申込：お知らせ版12月号をご覧ください ※11/26発行予定



【問い合わせ先】 平日8：30～17：15

健康増進課 四季健康館 ☎0299-48-0221

小川保健相談センター ☎0299-58-1411

玉里保健福祉センター ☎0299-48-1111

(内線3310・3311)

9～12月

体力つくい・代謝アップ教室

運動がメインの教室です。運動不足を感じている方や体力・筋力が落ちたなと感じている方、運動を始めたい方におススメです！



前期コース

対象：40～59 歳までの方

日程：9/30～10/28

※毎週水曜 5回コース

講師：上田 和代 先生

会場：玉里保健福祉センター

申込：お知らせ版9月号を
ご覧ください

※8/20発行予定

後期コース

対象：40～59 歳までの方

日程：11/11～12/16

※曜日不定 5回コース

講師：花谷 遊雲子 先生

会場：四季健康館

申込：お知らせ版10月号を
ご覧ください

※9/24発行予定

2～3月

女性の健康教室

40歳頃を過ぎると、女性はホルモンの影響で心と体に変化が現れはじめます。いつまでも健康で、若々しくいたい女性のための教室です♪

対象：40～59 歳までの方

日程：2/3 ～ 3/10 ※全日程水曜の5回コース

講師：花谷 遊雲子 先生

会場：四季健康館

申込：お知らせ版1月号をご覧ください ※12/24発行予定

