

❀ 令和4年度 健康教室のご案内 ❀

テーマ別

全コース
無料!!

専門家の
指導

30
〜
74
歳の方

リラックスヨガ教室 <3回コース>

ヨガやアロマの香りで心と体をリフレッシュするひと時を♪
日々の緊張と疲れをほぐします。

日 程:6/14(火)・6/21(火)・6/28(火) 【13:30~15:00】

講 師:上田 和代 先生

会 場:四季健康館

申 込:5/23(月)~5/26(木) ※詳細はお知らせ版5月号掲載(4/28 発行)



代謝アップ教室~ゆがみリセットコース~<5回コース>

今話題の器具を使って体感したことがないストレッチができます!

ゆがみを解消し、美ボディを手に入れましょう。

日 程:10/4(火)・10/11(火)・10/18(火)・10/25(火)・11/1(火)
【13:30~15:00】

講 師:上田 和代 先生

会 場:小川保健相談センター

申 込:9/12(月)~9/15(木) ※詳細はお知らせ版9月号掲載(8/25 発行)



40
〜
59
歳の方

代謝アップ教室~体引き締めコース~ <5回コース>

40代から代謝が落ち、たるみやすい体に…。筋トレや有酸素運動を
楽しく行いながら引き締まったボディを目指しましょう。

日 程:1/12(木)・1/19(木)・1/26(木)・2/9(木)・2/16(木)
【13:30~15:00】

講 師:花谷 遊雲子 先生

会 場:四季健康館

申 込:12/19(月)~12/22(木) ※詳細はお知らせ版11月号掲載(10/27 発行)



女性の健康教室 <6回コース>

食事・運動・リラックス法を通して女性ホルモンの
ゆらぎの時期を乗り越えるヒントをご紹介します!

日 程:2/2(木)・2/9(木)・2/17(金)・2/24(金)・3/3(金)・3/10(金)
【10:00~11:30】

講 師:花谷 遊雲子 先生

会 場:玉里保健福祉センター

申 込:1/12(木)~1/17(火) ※詳細はお知らせ版1月号掲載(12/22 発行)

大塚製薬と
初コラボ!

※2/2:大塚製薬会社による講座
(講座のみ参加可)

60
〜
74
歳の方

ロコモ予防教室 <5回コース>

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が
学べます。健康寿命を伸ばしましょう!

日 程:11/7(月)・11/14(月)・11/21(月)・11/28(月)・12/5(月)
【13:30~15:00】

講 師:磯崎 幹子 先生

会 場:玉里保健福祉センター

申 込:10/18(火)~10/21(金) ※詳細はお知らせ版10月号掲載(9/22 発行)



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・ホームページでご確認ください。

【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)