栃木市のシニアを元気にする！

『健康ぷらす元気塾』のご案内

参加費
無料

冷え込む季節、なんとなく心身が不調…寝ているはずなのに体が重い…
そんな方におすすめの教室です。
寒さに負けない体づくりをしてみませんか？

◆内　容　・運動①：『心も体もリラックス！椅子を使った簡単ヨガ』
講師：健康運動指導士　勝　恵美　氏
・運動②：『目指せ体質改善！身体を立て直す健康体操』
講師：理学療法士　鈴木　友貴　氏
・睡眠　：『知っておきたい！睡眠の質を向上させるコツ
～寝姿勢圧測定を行って自分の寝姿勢をみてみよう～』
講師：上級睡眠健康指導士　星野　知　氏

◆対象者　65 歳以上で運動制限がない方

◆持ち物　フェイスタオル、飲み物、筆記用具、メガネ（必要な方）、
動きやすい服装、室内用運動靴（静和地区公民館ご参加の方）



©2014 栃木市とち介

◆定　員　各回　20 人（先着順）

会場	【北部会場】　都賀公民館 （栃木市都賀町原宿 573）	【南部会場】　静和地区公民館 （栃木市岩舟町静和 2170-1）
日にち・内容	１月１３日（水）運動①	２月　５日（金）運動②
	１月２７日（水）睡眠	２月１９日（金）睡眠
	２月１０日（水）運動②	３月　５日（金）運動①
時間	午前１０時００分～１１時３０分（受付　９時４５分～）	
申込先	栃木中央地域包括支援センター ☎ ０２８２－２１－２２４５ （平日 午前８時 30 分～午後５時 15 分）	

※どれか１つの講座でも参加可能です。