

令和5年度

「こころ&からだ健やか講座」



今年度も「こころ&からだ健やか講座」を開催します。
春に向けて、心と体をリフレッシュしましょう。
皆様、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。



	開催日時	テーマ	講師
①	令和6年 2月13日(火) 13:30~14:30 (13:00~受付)	「ゆがみを正す骨盤体操」 骨盤のゆがみを整えて、体を本来の「動ける状態」にしましょう。 ※動きやすい服装でお越し下さい。 ＜持ち物＞上靴、バスタオルまたはヨガマット 汗拭きタオル、飲み物 元気アップポイントカード（お持ちの方）	運動指導員 佐々木 佳史 氏
②	 3月4日(月) 13:30~14:30 (13:00~受付)	「姿勢を正す体幹トレーニング」 いつまでも若々しくあるために、楽しく体づくりをしましょう。 ※動きやすい服装でお越し下さい。 ＜持ち物＞上靴、バスタオルまたはヨガマット 汗拭きタオル、飲み物 元気アップポイントカード（お持ちの方）	運動指導員 佐々木 佳史 氏
③	3月12日(火) 13:30~14:30 (13:00~受付)	「こころが元気になる講座」 こころを元気にする方法を知って、リフレッシュしましょう。 ＜持ち物＞上履き、筆記用具 元気アップポイントカード（お持ちの方）	公認心理師 臨床心理士 瀧澤 志穂 氏

場 所

六戸町就業改善センター 2階大ホール

その他

参加料 無料

2/9(金)までにお電話、ファックス、福祉課窓口にてお申込みください。



お申込・お問合せ

六戸町 福祉課 三浦・米田

TEL:0176-55-4597 FAX:0176-55-3031