

# ひだまり健康大学

健康一番！ ～公民館で笑顔づくりを始めませんか～



## 令和8年度 受講生募集



60才以上の方が『心身ともに健康で生き生きと暮らすこと』を願い、ひだまり健康大学を実施しています。

毎月違ったプログラムを楽しみながら体を動かし、健康づくりに努めましょう。

- ◆日時 4月～3月の毎月第3水曜 10:00～11:00 (8月・2月はお休み)  
※9:40～10:00には血压測定を行います
- ◆対象・定員 60歳以上の方・50名程度
- ◆会場 市之倉公民館 大ホール
- ◆参加費 年間2,000円(全10回・単発で参加される場合は1回300円)
- ◆持ち物 タオル・室内シューズ・飲み物

4月15日	五感を刺激して脳を活性化!	保健センター 五感健康法推進員
5月20日	ハッピー★軽スポーツ	多治見市スポーツ推進委員
6月17日	アロマヨガで梅雨を爽やかに!	高田 絢子
7月15日	全身を使って 健康トレーニング	小池 久司
9月16日	心も体も若々しく♡イケイケ筋トレ	爽ケア(株)イケメン講師 
10月21日	ひだまり健康大会 秋の運動会	公民館スタッフ
11月18日	らくらく筋力アップ体操で健やかに	保健センター 健康づくり推進員
12月16日	歌って 笑って 今日元気♪	舟戸 マユミ 
1月20日	椅子ピラティスで体幹を鍛えよう	山森 孝子
3月17日	ラダーでステップ 足腰を鍛えよう!	爽ケア(株)イケメン講師 

※当日朝9時に気象警報が発令されている場合は講座中止となります。

その場合8月または2月に振替となる予定です。

※都合によりプログラムが変更になる場合がございます。

※  講座後に飲み物とお菓子を用意します。皆さんとの団らんをお楽しみください。

※  講座後にクリスマスひろば(ひまわり幼稚園児たちとの歌の交流会)を行います。

【申込み・問合せ】 市之倉公民館 ☎22-3776