

令和3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

リラックスヨガ教室 <3回コース>

ストレスに関する講話と、心身の緊張や疲れをほぐすヨガをアロマの香りに癒されながら行います。心と身体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：6/8(火)・6/15(火)・6/29(火)

講師：上田 和代 先生

会場：玉里保健福祉センター

申込：5/19(水)～5/24(月) ※詳細はお知らせ版5月号掲載(4/22発行)



10～2月

代謝アップ教室 <5回コース>

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・筋力が落ちたなど感じている方、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：10/6(水)・10/13(水)・10/20(水)
10/27(水)・11/1(月)

講師：花谷 遊雲子 先生

会場：小川保健相談センター

申込：9/14(火)～9/17(金)

※詳細はお知らせ版9月号掲載
(8/26発行)

後期コース

対象：40～59歳までの方

日程：1/6(木)・1/11(火)・1/18(火)
1/27(木)・2/1(火)

講師：上田 和代 先生

会場：四季健康館

申込：12/6(月)～12/9(木)

※詳細はお知らせ版11月号掲載
(10/21発行)

10～11月

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：10/19(火)・10/26(火)・11/2(火)・11/16(火)・11/22(月)

講師：磯崎 幹子 先生

会場：四季健康館

申込：9/28(火)～10/1(金) ※詳細はお知らせ版9月号掲載(8/26発行)



2～3月

女性の健康教室 <5回コース>

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：2/2(水)・2/9(水)・2/16(水)・3/2(水)・3/9(水)

講師：花谷 遊雲子 先生

会場：小川保健相談センター

申込：1/13(木)～1/18(火) ※詳細はお知らせ版1月号掲載(12/23発行)



【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)