

回覧

シニア健康セミナー



やらまいが
元気なづくり

21

今日も
元気はつらつ

シニア皆様のための
健康に役立つセミナーです

浜松グランドボウル
初生地区体育振興会
三方原地区体育振興会
豊岡地区体育振興会
三方原地区自治会連合会
積志地区自治会連合会

主催
後援
後援
後援
協賛
協賛

《浜松グランドボウルは、健康はままつ21推進協力団体として市民の健康づくりに取り組んでいます。》

次回の
テーマ

『やさしい ヨガ』

大好評! ~呼吸を整えて心身ともにリフレッシュ!!~

2026年2月4日(水)13:30~14:30

会場:浜松グランドボウル ミーティングルーム

浜松市中央区半田山5-36-1アロマ半田(鑑定団さん・ドンキさん建物地階)

講師:健康運動指導士 日原 範子先生

介護予防指導員、浜松市地域スポーツ指導員、
浜松アリーナ・浜松市武道館・浜松市四ツ池球場にて
市体育協会主催の健康教室の担当講師ほか、
サーラスポーツ・くらしときめきアカデミー・スマイルフィット・メガロススポーツクラブ・
ライフウェル浜松など多くの会場でヨガ、ピラティス等の教室を担当されてます。

対象:シニアの皆様他どなたでも参加無料

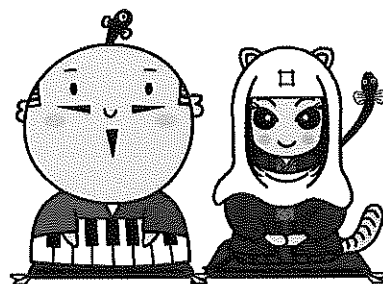
持ち物:ヨガマット、または大きめのタオル

申込期間:12/1~2/3(申込先着20名)

申込はFAXまたは直接フロントでお申込みを。

申込FAX番号 :053-420-2193

※FAXの場合、氏名・住所・電話と「セミナー希望」とお書きください。



©浜松市

《これまでに開催したシニア健康セミナーの一部》

出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

第50回R6年4月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師:椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生

第51回R6年6月『シニア皆様のための椅子に座ってタップダンス』講師:HIROタップダンスシティ 杉浦ヒロ先生

第52回R6年9月『おうちでかんたん健康体操』講師:エアロビクスダンスインストラクター 青山澄代先生

第53回R6年11月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師:椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生

第54回R7年4月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師:椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生

第55回R7年6月『おうちでかんたん健康体操』講師:エアロビクスダンスインストラクター 青山澄代先生

第56回R7年10月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師:椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生

浜松グランドボウル シニア健康セミナー受付

浜松市中央区半田山5-36-1 アロマ半田(浜北鑑定団さん・ドンキさんの地階)

TEL(053)420-2191 FAX(053) 420-2193

裏面に健康ホウリング教室ご案内