

回覧

シニア健康セミナー



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

「おうちでかんたん健康体操」

～ボールエクササイズで筋トレとからだにやさしいストレッチを!!～

2026年6月12日(金) 10:30～12:00

会場: 浜松グランドボウル ミーティングルーム

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)

講師: エアロビクスダンスインストラクター

※YouTubeレッスン動画

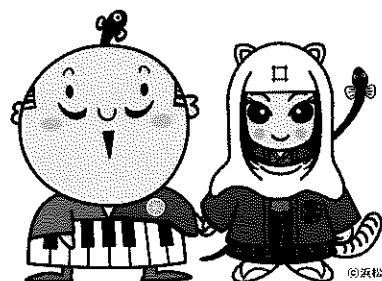
青山 澄代 先生

公益社団法人 日本エアロビクス連盟公認 指導員
エスポ・社会保険センター・協働センター等でフィットネス講座を担当
○セミナーで使用するバランスボールはプレゼント致します。
○ヨガマットがある方はご持参ください。



シニアの皆様他どなたでも参加無料です。
申込期間は3/4～6/11(申込先着25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

※氏名・住所・電話番号・「シニア健康セミナー希望」とお書きください。



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

《これまでに開催したシニア健康セミナーの一部》

- 第50回令和6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回令和6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回令和6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回令和6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回令和7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回令和7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回令和7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
- 第57回令和8年2月『やさしいヨガ』講師: 健康運動指導士 日原範子先生

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

回覧 健康ボウリング教室6月生募集

50歳越えたら楽しみながら健康づくり 健康ボウリング教室初めての方へ

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



50歳超えたら、ボウリング教室初めての方、昔やったなという方、ボウリングはじめてだという方、楽しみながら健康のために何か始めたいという方…
ボウリングは、シニアの健康づくりに最適です。浜松グランドボウルでは、60代～80代生涯青春！皆様が、楽しく健康づくりに励んでいます!!

《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。》

● 入会金1,200円(年/月100円) 以外無料。

教室は全て無料。貸靴代も無料です。

- 教室は、1回2時間程度行なわれ全5回で修了、先着14名です。
- 6月教室【火曜組】は、下記火曜 午前10時30分～12時30分、申込締切6/2です。

①6/9(火)、②6/16(火)、③6/23(火)、④6/30(火)、⑤7/7(火)

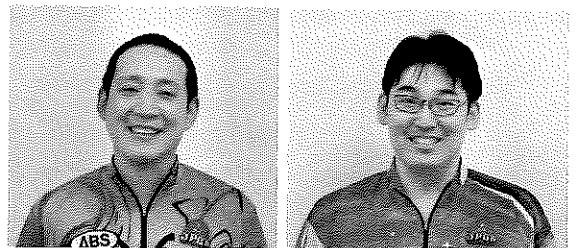
- 対象となる方は、(※原則全5回出席可能な方)

50才以上の方で、健康ボウリング教室に参加したことがない方なら、どなたでも参加出来ます。但しお1人1回初心者の方とさせていただきます。

- 教室は、プロボウラーが講師となり、実際に投げながらやさしく教えてくれます。 **私たちが教室を担当させていただきます**

※ お申込は、電話又はFAXで「教室希望」とお申出ください。

※ お1人様でも仲間が出来ますご安心ください。ご夫婦でも、グループでも、気軽にお申込を。



プロボウラー
大宮垂津志

プロボウラー
児玉侑樹

◎ お申し込み・お問合せは、

浜松グランドボウル 健康ボウリング教室受付

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

浜北鑑定団さん・ドンキさん地階
浜松市中央区半田山5丁目36-1

裏面に健康セミナーご案内