

回覧

# シニア健康セミナー



やらまいが  
元気な人づくり

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

「姿勢を良くして体の不調を取り除く」  
～骨盤・姿勢の簡単セルフケア体操～

2026年10月8日(木)10:00～11:30

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：椿カイロプラクティック 代表 太田 智子先生

浜松市中央区鹿谷町にて骨盤・姿勢の専門サロンを経営。  
身体の不調でストレスを抱える方の悩みを改善したい。  
そんな想いからカイロプラクティック&エステサロンを開業。  
美容カイロエステシャン  
美容カイロプラクター・健康管理士一般指導員

対象:シニアの皆様他どなたでも参加無料

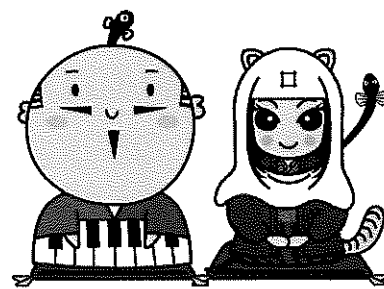
持ち物:ヨガマット、または大きめのタオル

申込期間7/23～10/7(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

※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

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

第58回令和8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

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

# 回覧 健康ボウリング教室10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の方へ

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



50歳超えた方、ボウリング教室初めの方、  
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。
- 10月教室【水曜組】は、下記水曜 午前10時30分～12時30分、申込締切10/8です。

①10/14(水)、②10/21(水)、③10/28(水)、④11/4(水)、⑤11/11(水)

- 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。

◎ 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



プロボウラー  
大宮亜津志



プロボウラー  
児玉侑樹

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