

健康づくりセンター大野辻企画詳細

レッスン名	内容	対象	予約
さよなら猫背、目指せ美姿勢	自分の姿勢を見直し、若く見られる姿勢を目指しませんか？姿勢の評価、ストレッチや筋トレなどの運動をリハビリスタッフが指導します。	どなたでも参加可能	要予約
ゆるっと筋トレ(初級編)	椅子に座って出来る運動です。筋トレ初心者でも大丈夫！日頃運動習慣がない方でも、みんなで楽しく運動をしましょう！	どなたでも参加可能	要予約
若さを保つ筋トレ(中級編)	自分にあった筋トレをしたいという方向けのコース！体組成計計測あり！リハビリスタッフが個別に運動指導を行います。	どなたでも参加可能	要予約
肩こり集中ケア	スマホやパソコンの使いすぎ、慢性的な肩こりなどのお悩みはありませんか？理学療法士がお伝えする肩こりに特化したプログラムです！	どなたでも参加可能	要予約
腰痛集中ケア	ぎっくり腰やなんとなく腰が痛いなど、腰痛のお悩みはありませんか？リラクゼーションタイムあり。理学療法士がお伝えする腰痛に特化したプログラムです！	どなたでも参加可能	要予約
有酸素運動で元気になろう！	とにかく動きたい！汗をかきたい！しっかり運動した方向けのプログラムです！動きやすい服装でお越しください！	どなたでも参加可能	要予約
自分と向き合うダイエット(運動編)	3ヶ月継続コースです。月2回の個別運動指導もあります！一人では継続出来ないダイエットを、女性スタッフがサポートします！	30歳～60歳代の女性限定 (3ヶ月継続可能な方)	0期は募集終了 次回募集はスタッフまでお問い合わせください
自分と向き合うダイエット(栄養編)	運動編と同様に3ヶ月間、管理栄養士が食事面からサポートします！ダイエットの栄養についての講座やレシピを提供します！	30歳～60歳代の女性限定 (3ヶ月継続可能な方)	
尿もれケア体操	日常生活で尿漏れや頻尿のお悩みはありませんか？専門知識をもったりリハビリスタッフが、正しい知識で運動方法をお伝えします。	どなたでも参加可能	要予約
産後のからだケア	産後の体が楽になるようなエクササイズを一緒に行きませんか？託児スタッフもいるため、お子様連れでお気軽にご参加ください！	産後3年以内の女性	要予約
セラバンド体操	新企画！セラバンドを使用して行う筋カトレーニングです。自分にあった負荷で運動が出来ます！	どなたでも参加可能 ※セラバンド持参 650円で購入も出来ます	要予約
音楽療法 歌って若返り(さえずりの会)	懐かしい歌を聴いたり歌ったり、脳を刺激して若返り！	どなたでも参加可能	要予約
音楽療法 ハーモニカ(さえずりの会)	初心者さんでも大丈夫！簡単に懐かしいメロディーを演奏して楽しみながら肺や喉の筋肉を鍛えられます。	どなたでも参加可能 ※C調ハーモニカ持参	要予約
はじめてのピラティス	体が硬いという方こそ、ぜひ参加してみてください！ピラティスを通して快適な時間を過ごしましょう。	どなたでも参加可能	要予約
健康マージャン	せっかく覚えたマージャンをどんどん打ってみましょう！講師は不在ですが、サポートメンバーが常駐しています！	どなたでも参加可能 (初心者の方は教室がおすすめ)	要予約
新企画:健康マージャン教室	マージャン初心者の方のための全4回講座です。座学+実践で、初心者の方も楽しく学ぶことが出来ます！(来月は8/1、8/8の予定です)	マージャン初心者の方	
健康マージャン教室	マージャン初心者の方のための全4回講座です。座学+実践で、初心者の方も楽しく学ぶことが出来ます！	マージャン初心者の方	要予約
フレイル予防教室 (今月は体操のみです)	暑さで身体の不調はありませんか？程度に運動して、この夏を乗り切りましょう！	どなたでも参加可能	要予約
運動なんでも相談&体操 (つだか教室)	作業療法士がその場でみなさんの身体のお悩み相談を行いながら、その場で必要な体操を指導します！	どなたでも参加可能	
歌って健康づくり	童謡、唱歌、フォークソングなど楽しみながらストレス発散しませんか？つだか教室でも開催しています！お近くの教室に参加してみてください♪	どなたでも参加可能	要予約
歌って健康づくり	童謡、唱歌、フォークソングなどを楽しみながら、ストレス発散をしませんか？	どなたでも参加可能	要予約
福祉ネイル	一人ひとりの体調や状態に合わせて施術します。60分/人で、ネイルを通じて癒しや精神的な安定が得られます。	どなたでも参加可能 ※爪や皮膚にトラブルのない方	要予約
メイクセラピーセミナー 大人肩でイメージアップ	眉毛のお悩みはありませんか？自分に合う眉毛の形がわからない、眉毛が上手に描けないなど、そんなお悩みを解決しましょう！	どなたでも参加可能 ※メイク道具を持参してください	要予約
あつまれ！おおのつじベース	夏休み宿題応援企画！今月はバスポムを作ります！他にも工作コーナーや太鼓の達人などが出来るゲームコーナーがあります！	小学生以上	エントリーが必要
子どものねんね相談会& 子育て座談会	寝かしつけに時間がかかる、夜泣きで睡眠不足などのお悩みはありませんか？日頃の子育ての悩みなども一緒にお話ししましょう！	未就学児の親子 連れ参加可能 (託児はありません)	要予約
ベビーマッサージ	親子のふれあいにベビーマッサージをしてみませんか？親子で心地よい時間を過ごしましょう。バスタオルをご持参ください！	生後2ヶ月～何歳でも (妊婦さんの見学も可能です)	要予約
青竹・足指体操 わらべうた産後ダンス	産後のダイエットやリフレッシュに効果的！産後ダンスで心も身体も元気になりましょう！	親子参加、ママのみの参加 どちらもOK	要予約
わらべうたベビーマッサージ	わらべうたを歌いながら、赤ちゃんやゆったりコミュニケーションをとりましょう！バスタオルをご持参ください！	生後2ヶ月～ハイハイ頃の 赤ちゃん和妈妈	要予約
おりがみ教室	季節の行事に合わせておりがみを作成します。作成したものは持ち帰ってOK！組合員講師が指導します！	どなたでも参加可能	要予約
地域がんサロン などでしカフェ	女性限定のがん患者のサロンが出来ました。お茶を飲みながら、女性ならではの悩みやお話をしてみませんか？	がん患者、家族の方	要予約
女性応援企画 Beauty Day	福祉ネイル、ヘッドスパ、メイクセラピーなどの美容企画を大集結！詳細はイベントチラシを参照してください。	福祉ネイル、ヘッドスパ、メイクセラピー は女性限定	要予約
骨盤底筋でアンチエイジング	骨盤底筋のケアが正しく出来ていますか？女性特有の不調を整え、アンチエイジングを目指しましょう！	女性限定	要予約
尿もれパーソナルケア	エコーで骨盤底筋の動きを確認しながら、その場で正しいケアの方法をお伝えします。理学療法士からマンツーマンの指導が受けられるチャンスです！	女性限定	要予約
新企画:15分でウエスト-3cm!	座って出来るエクササイズで、ウエスト-3センチを体感していただけます！	女性限定	
フリー卓球の日	自由に卓球台をご利用ください！お友達と来てもよし、その場にいる人と一緒にやってもよし！自由に過ごしてください。	どなたでも参加可能	予約不要

企画のない日や時間帯はいつでも自由にお越しください。運動してもよし、読書してもよし。空いている部屋はご自由にお使いください！