

健康づくりセンター大野辻企画詳細

	レッスン名	内容	対象者・持参物など (記載なしは「どなたでも」参加可能)	予約
体操系	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。	※ ヨガマット必要 (100円でレンタル有)	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！		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。	※ ヨガマット必要 (100円でレンタル有)	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！	※ ヨガマット必要 (100円でレンタル有)	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！	※ ヨガマット必要 (100円でレンタル有)	要予約
	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。	※ ヨガマット必要 (100円でレンタル有)	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！	※セラバンド持参してください 650円(税込)で購入も出来ます	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。	※ ヨガマット必要 (100円でレンタル有)	要予約
	15分でウエスト-3cmを体感しよう！	座ってできるエクササイズでも、「ウエスト-3センチ」を体感していただけます！	女性限定	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！		要予約
子育て	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！		要予約
	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ましょう！	未就学児の親子 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。 <u>バスタオルをご持参ください</u>	生後2ヶ月以上のお子さん ※ 妊婦さんの見学(無料)も可能です	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、赤ちゃんとゆったりコミュニケーションをとりましょう！ <u>バスタオルをご持参ください</u>	生後2ヶ月～ハイハイ頃の 赤ちゃんとママ	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 ※ ヨガマット必要(100円でレンタル有)	要予約
セラピー・文化系	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
	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！		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。	※C調ハーモニカが必要です	要予約
	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♪		要予約
	メイクセラピーセミナー「知ってますか？第一印象の大切さ」	メイクを通じた心理カウンセリングです。外見だけではなく、内面的にも「なりたい自分になる」ことを目指したメンタルサポート(心理的援助)を行います。	※メイク道具を持参してください	要予約
	アロマセラピー教室	9月は「はちみつラベンダーソープを作ろう」お肌の汚れをしっかりと洗い流すアロマ石鹸を作りましょう♪ ※ ハンドマッサージの体験もあります	※筆記用具をご持参ください	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(1人60分)。ネイルの施術を通じて「癒し・元気・希望」を体感してみませんか？	※爪や皮膚にトラブルのない方	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！		要予約
	地域がんサロン なでしこカフェ	女性限定のがん患者のサロンができました。カフェ形式で、女性ならではの悩みやお話をしてみませんか？	がん患者の方	要予約
	健康マージャン	せつ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！		要予約
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！(9/5(木)からスタート♪) ※ ニーズに応じて補講の開催もあります。	※ マージャン初心者の方	要予約	
その他	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。		予約不要
	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)	
企画のない日や時間帯は、「つどいの場」として開放しています。 運動や卓球をしてもよし、読書や休憩をしてもよし。ご自由にお越しください。				