



# 高岡総合健診センター 会員制 健康教室のご案内

好評につき、7月から14時～のクラス増設しました♪

**ゆがみ解消ストレッチ：第1火曜日コース 10:30～(満員) 14:00～**

増設

正しい姿勢を維持するだけで、膝や腰の痛み、肩こりなどは軽減できます。日々の疲れが溜まって硬くなった筋肉をゆっくりと伸ばし、疲れにくい体を手に入れましょう。

担当：中島恭子

(健康運動指導士・フィットネストレーナー)

定員各15名

**やさしいヨガ：第3火曜日コース 10:30～(満員) 14:00～**

増設

リラックスしながら、ゆっくりと体を動かし、心身のバランスを整えていくヨガです。ヨガのあとはお菓子やお茶で、ほっと一息。身体のこと、食べ物のこと、どうぞお気軽にご相談ください。

担当：宮林佐千子

(管理栄養士・インド・マチュリアシラムにて全米ヨガアライアンス200時間修了)

料金

各コース：1,000円/月1回

500円お得

両コース参加：1,500円/月2回

持ち物

動きやすい服装、タオル、水分

おいしいお茶とお菓子付き  
祝日・休館日のときは振り替えにて実施



一般財団法人北陸予防医学協会  
高岡総合健診センター 3階セミナー室  
〒933-0945  
富山県高岡市金屋本町1-3

初回無料チケット  
初回無料チケット

氏名 \_\_\_\_\_

- ・事前にご予約ください。
- ・開始時間の5分前までにお越しください。
- ・ストレッチかヨガのいずれか1コースで利用可能
- ・お一人様1回までのご利用となります。

お問い合わせ、ご予約は

☎: 076-436-1281






担当：中島・宮林まで








# 高岡総合健診センター健康教室スケジュール

 …ゆがみ解消ストレッチ

 …やさしいヨガ

8月	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
4	5		6	7	8	9	10
11	12		13	14	15	16	17
18	19		20	21	22	23	24
25	26		27	28	29	30	31
9月	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
8	9		10	11	12	13	14
15	16		17	18	19	20	21
22	23		24	25	26	27	28
29	30						
10月	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
6	7		8	9	10	11	12
13	14		15	16	17	18	19
20	21		22	23	24	25	26
27	28		29	30	31		

11月	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
3	4		5	6	7	8	9
10	11		12	13	14	15	16
17	18		19	20	21	22	23
24	25		26	27	28	29	30
12月	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
8	9		10	11	12	13	14
15	16		17	18	19	20	21
22	23		24	25	26	27	28
29	30	31					
1月	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
5	6		7	8	9	10	11
12	13		14	15	16	17	18
19	20		21	22	23	24	25
26	27		28	29	30	31	