



Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

◆◆◆ 平成29年度 参加者募集のお知らせ ◆◆◆

女性のための セルフ・コンディショニング（体調改善）教室



★どんな運動をするの？

コンディショニングとは、「身体の調子が整うこと」を目的とした「筋肉を整える運動」です。

1. リセット
コンディショニング

2. アクティブ
コンディショニング

3. リンパマッサージ
4. フットケア
5. リラクゼーション

★コンディショニングを続けるとこんな効果が・・・

- むくみが軽減した
- 姿勢が良くなった
- 肩こりがやわらいだ
- 肌がキレイになった
- 疲れにくくなった
- 関節の痛みがやわらいだ
などなど・・・

★参加者からの声より



対象

行方市民で64歳以下の女性

▶原則毎回参加できる方

▶はじめて参加する方優先

★おおむね 定員15名まで

日程

平成29年6月12日スタート！ 午後6:30~8:00

平成29年6月12日(月)・19日(月)・28日(水)
7月 3日(月)・10日(月)・24日(月)・31日(月)
8月 7日(月) *全8回

開催場所

行方市玉造保健センター

講師

日本コンディショニング協会登録コンディショニングインストラクター

中村 倫子(みちこ)先生

参加費

テキスト・ボール・オイル代

申し込み期間

平成29年5月8日(月)~19日(金)

※申し込み期間前の申し込みは受付できません。
※定員になり次第、締め切ります。

★申し込まれた方
に後日、案内文を
通知いたします！

<問い合わせ先>

行方市健康増進課(北浦保健センター) TEL 0291-34-6200