

2026年度 機能改善健康教室のご案内

毎月第2金曜日 9時30分～11時

保存版

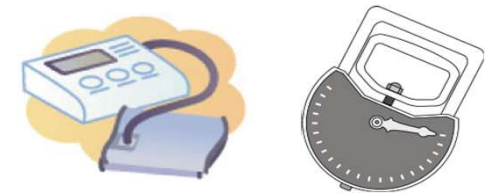
日程	内容	講師	日程	内容	講師
4月 10日	チェアヨガ 椅子を使って座ったままストレッチ	村上和代さん	10月 9日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの 予防や緩和の為にストレッチ	佐々木ターミーさん
5月 8日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの 予防や緩和の為にストレッチ	佐々木ターミーさん	11月 13日	・インターバル速歩 ～「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ 交互に繰り返し、体力・筋力の向上を図りましょう～	ル・サテリカ鹿野 リハビリ職員
6月 12日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの 予防や緩和の為にストレッチ	佐々木ターミーさん	12月 11日	チェアヨガ 椅子を使って座ったままストレッチ	村上和代さん
7月 10日	・セラバンドトレーニング ～弾力性のあるゴムを使って ストレッチや筋力トレーニングをしましょう～	ル・サテリカ鹿野 リハビリ職員	1月 8日	チェアヨガ 椅子を使って座ったままストレッチ	村上和代さん
8月 21日	チェアヨガ 椅子を使って座ったままストレッチ	村上和代さん	2月 12日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの 予防や緩和の為にストレッチ	佐々木ターミーさん
9月 11日	・エアロビクス ～リズムに合わせて 身体を動かしましょう～	ル・サテリカ鹿野 リハビリ職員	3月 12日	腰痛、肩こり、膝・関節痛などの 予防や緩和の為にストレッチ	佐々木ターミーさん

日頃、足が痛い、腰が痛い、と、体力が落ちていると感じていませんか。

そんな悩みを解消できる、腰痛、肩こり、膝・関節痛などの予防や緩和の為にストレッチを行います。体を動かす前には体力測定を行いますので、年間を通して、体力の変化の記録も行えます。

体力測定項目

- 握力 ・ 血圧 ・ 体脂肪率
- 開眼片足立ち ・ 長座位前屈 等



鳥取市立鹿野地区公民館

●お問い合わせ・お申し込みは TEL38 - 0022

感染症・気象などの状況により、内容の変更や中止となる場合があります。