

# 菊池市運動教室

oo-en ( 森田 )



## ～健康講座のご案内～

### ① 旭志 歩活道 (12名まで)

10月4日(水)スタート!

正しい姿勢や体の使い方を学び、それぞれのペースで楽しくウォーキングをする教室です。自然豊かな旭志公民館周辺を歩きます。運動初心者向けですのでお気軽にご参加ください。

#### 【内容】

1 ウォーキング20分～50分

(毎回、参加者ご自身で自由に決めます)

2 姿勢・ストレッチ・体操講座

#### 【会場】

・旭志公民館 和室集合で周辺を歩きます

#### 【日時】

(10月～3月)毎週水曜日 9:00～10:15頃

### ② 泗水 歩活道 (12名まで)

10月3日(火)スタート!

正しい姿勢や体の使い方を学び、ウォーキングする教室です。泗水公民館周辺を歩きます。運動初心者向けですのでお気軽にご参加ください。

#### 【内容】

1 ウォーキング30分～60分(毎回、参加者ご自身で自由に決めます)

2 姿勢・ストレッチ・体操講座

【会場】 泗水公民館 和室集合

#### 【日時】

(10月～3月)毎週火曜日13:00～14:30

### ③ 公民館主催講座

【きがるにリラックスストレッチ】

10月6日(金)スタート!七城公民館 19:30～

ウォーキングと合気道の正しい姿勢や呼吸法、ストレッチを組み合わせ、根本的にリラックスした体になる講座

※ 詳細は公民館主催講座パンフレットをご覧ください。

疲れやすい・・・  
運動が続かない・・・  
何十年も運動してない・・・  
一緒に楽しく健康になりませんか?

だらへん



リラックス



ピーーン



### 【参加費】無料

お気軽にお問い合わせください♪(裏面は担当ではありませんのでお間違いのないようお願いいたします)

申込先 TEL: 070-8332-3382 担当: 森田

メール: [m1004masa@gmail.com](mailto:m1004masa@gmail.com)

### ▶地域支援も募集中!

地域支援とは菊池市内の地域や公民館などで、「運動や健康指導に来てもらいたい」という地域にお伺いします。ぜひお気軽にご相談ください。

お問い合わせ: 0968-25-7219(健康推進課)

### 講師紹介

森田雅史

地域おこし協力隊を卒業後、合気道を活用した正しい姿勢や心身のリラックス法、ウォーキングなどの健康講座を年間400講座開催。

