

すこやか学級健康講座 ご案内

1 日 時 令和8年9月11日(金)
午後1時30分 ~ 3時

2 場 所 埴生公民館 講 堂(2階)



3 内 容 「ほぐして・動いて・脳トレ」まるごと健康講座

…ストレッチを中心に、頭の体操・リズム体操・立位のヨガ・昭和歌謡の体操を行う予定です。

4 講 師 健康ウォーキング指導士・ヨガインストラクター

ただま みゆき
田玉 美由季 さん

鹿教湯温泉齋藤ホテルでのヨガ指導のほか、サントミュージゼなど上田市を中心にヨガの指導をされています。



5 持 ち 物 室内用シューズ・汗拭きタオル・水分補給用の飲み物

6 お申込み 8月20日(木) ~ 9月3日(木) 9時~17時
電話でお申し込みください。

7 定 員 40名程度(先着順)

8 そ の 他 ・当日、体調のすぐれない方やご家族の体調に不安のある方は参加を控えていただき、ご自宅にてご静養いただくことをお勧めします。



埴生公民館 館長 北島(きたじま)
担当 斉木(さいき)
TEL:026-272-0055
hanyu-pc@city.chikuma.lg.jp