

回覧

シニア健康セミナー



**今日も元氣はつらつ
シニア皆様のための
健康に役立つ
セミナーです**

浜松グランドボウル
初生地区体育振興会
三方原地区体育振興会
豊岡地区体育振興会
三方原地区自治会連合会
積志地区自治会連合会

主催
後援
後援
後援
協賛
協賛

《浜松グランドボウルは、健康はままつ21推進協力団体として市民の健康づくりに取り組んでいます。》

次回の
テーマ

「おうちでかんたん健康体操」
～ポールエクササイズで筋トレとからだにやさしいストレッチを!!～

2026年6月12日(金) 10:30～12:00

会場: 浜松グランドボウル ミーティングルーム

中央区半田山5-36-1 アロマ半田(浜北鑑定団さん・ドンキさんの地階)

講師: エアロビクスダンスインストラクター

※YouTubeレッスン動画

青山 澄代 先生

公益社団法人 日本エアロビック連盟公認 指導員
エスポ・社会保険センター・協働センター等でフィットネス講座を担当
○ セミナーで使用するバランスボールはプレゼント致します。
○ ヨガマットがある方はご持参ください。



シニアの皆様他どなたでも参加無料です。
申込期間は3/4～6/11(申込先着25名)
申込はFAXまたは直接フロントでお申込みを。
申込FAX番号 : 053-420-2193

※氏名・住所・電話番号・「シニア健康セミナー希望」とお書きください。



出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

《これまでに開催したシニア健康セミナーの一部》

- 第50回令和6年4月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師: 椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生
- 第51回令和6年6月『シニア皆様のための椅子に座ってタップダンス』講師: HIROタップダンスシティ 杉浦ヒロ先生
- 第52回令和6年9月『おうちでかんたん健康体操』講師: エアロビクスダンスインストラクター 青山澄代先生
- 第53回令和6年11月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師: 椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生
- 第54回令和7年4月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師: 椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生
- 第55回令和7年6月『おうちでかんたん健康体操』講師: エアロビクスダンスインストラクター 青山澄代先生
- 第56回令和7年10月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師: 椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生
- 第57回令和8年2月『やさしいヨガ』講師: 健康運動指導士 日原範子先生

浜松グランドボウル シニア健康セミナー受付

浜松市中央区半田山5-36-1 アロマ半田(浜北鑑定団さん・ドンキさんの地階)

TEL(053)420-2191 FAX(053) 420-2193

裏面に健康ポウリング教室ご案内