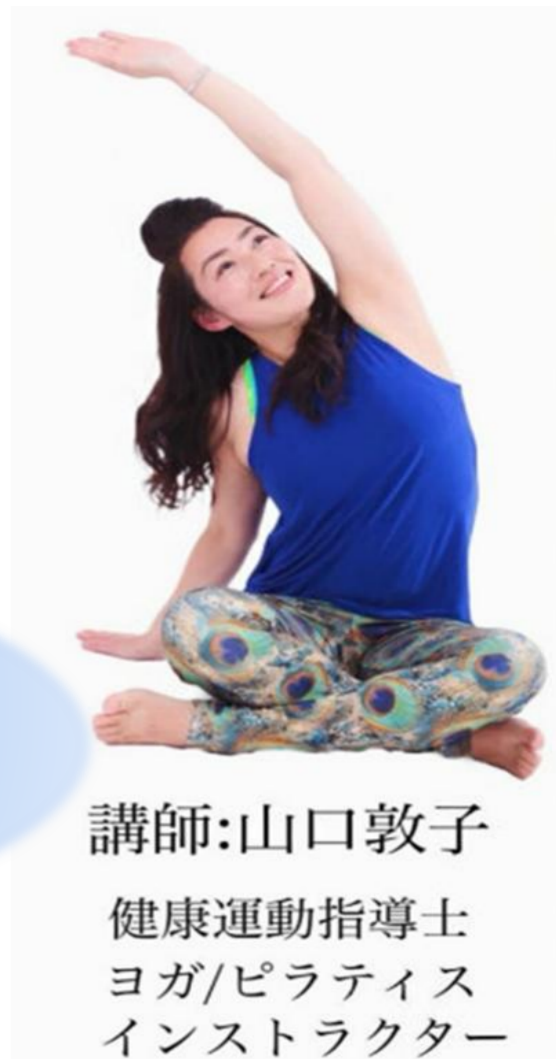


こころもからだもしあわせに



# ここから 運動教室

運動習慣、ここから  
始めてみよう!!



講師:山口敦子  
健康運動指導士  
ヨガ/ピラティス  
インストラクター

内容	日程	曜日	保育
<b>気分スッキリ ヨガ</b> ~ここから始めてみよう~ 動けば こころは晴れてくる♡	令和8年	4月13日	月
		11月16日	
<b>赤ちゃんも一緒に 多世代ヨガ!</b> ~泣いてもかましまへん~ 古いも若きも ほっこり運動♡ 注意事項 各回、保育士さんの保育あり! 赤ちゃんも一緒にヨガをします	令和8年	5月27日	水 金 月 ○
		8月7日	
	令和9年	10月19日	
<b>歩き方講座</b> ~骨盤を意識して 「美姿勢づくり」!~ 運動不足は ここから解消! 注意事項 9月・3月は、同室で保育士さんによる 赤ちゃんの保育あり!	令和8年	6月24日	水 月 ○
		9月7日	
		12月14日	
体力の低下を 感じるあなたへ <b>筋力アップ ヨガ</b>	令和8年	7月22日	水 ○
	令和9年	1月27日	

- ▶時 間: 10:00開始(9:45~受付)
- ▶場 所: 保健センター(消防署横)
- ▶申 込: 大山崎町役場 健康課 健康増進係  
075-956-2101(代)

※申込受付期間: 開催月の前月5日から開催日の7日前迄  
(閉庁日の場合は翌開庁日)



LINE申込

