

からだ改善教室

いつもの自分をチェック！

- 移動は、いつも車やバイク
- 長時間歩くと、膝や腰が痛くなる
- 軽い運動をしても、翌日までに疲れが残る
- 階段や坂道で息切れがひどい
- あれば、必ずエスカレーターにのる
- すぐ背中や肩が凝る
- 予定がなければ家でゴロゴロ
- 健診で、**運動**をすすめられている

チェックにひとつでも
あてはまる

19歳以上の
日光市民

運動制限
なし



Q：教室では、どのようなことをしますか？

- ① 立ち姿勢や歩く姿勢を、確認・見直します
- ② 日々のからだのメンテナンス方法
(ストレッチや筋力トレーニング)を学び、実践します

申込みは、インターネットもしくは、お電話で

(1週間前までにお申し込みください)

日光市健康課 (日光市今市保健福祉センター内)
〒321-1262 日光市平ヶ崎109番地



こちらのQRコード
からお申込み
いただけます♪

☎ (0288) **21-2756** (平日8:30~17:15)

令和8年度 開催日

申込は、1人3回まで



開催日	開催会場	定員
10月1日(木)	日光公民館	10
10月29日(木)	今市保健福祉センター	15
12月1日(火)	今市保健福祉センター	15
12月17日(木)	日光公民館	10
1月14日(木)	大沢公民館	20
2月2日(火)	今市保健福祉センター	15
2月25日(木)	大沢公民館	20

共通事項

【時間】10時～11時30分（受付：9時45分～）

【持ち物】

- ・汗拭き用タオル
- ・長めのタオル（ストレッチ用）
- ・水分補給用の飲み物（水・麦茶など）
- ・ヨガマット（ある方）

ジャージなど

運動に適した服装・靴で
お越しく下さい

【内容】筋トレ&ストレッチ
歩行姿勢の確認
準備・整理体操



いつまでも自分の足で歩くための
からだづくりのポイントが学べます！



欠席される場合はお早めにご連絡ください。



ウォーキンググループ「花時計」のご紹介

教室の参加者が、自主活動（みんなでウォーキング）をしています。

第1・3月曜【10時】だいや川公園・花時計前集合 申込不要（雨天中止）

