

健やかに美しく ころも体も上向きに

# 大人女性の 未病ケア

全3回 いずれも 木曜 19:00 ~ 20:30

11/12

## 自分のカラダの「今」を知る

講師 溝部 文子氏 横浜姿勢・歩行アドバイザー、  
川崎 YMCA 生涯学習部、健康運動指導士



「歩行姿勢測定システム」を用いて、歩行年齢(バランス・速度・姿勢)を知り、カラダを見える化します。※正確な測定のため、黒い服、ロングスカート、ハイヒールの着用は避け下さい。

11/19

## 冬に向かう前に…体を整える食事

講師 藤森 明子氏 管理栄養士

カラダの巡りを整えて、忙しい女性が日頃の悩みを改善するための食べ方を日常に取り入れるコツとレシピをデモンストレーションでご紹介します。希望者には試食あり。

11/26

## 自宅でできる調子の良いカラダ

講師 久野 秀隆氏 健康トレーナー

肩が凝る、腰の調子が悪い、なんだかカラダが重い…、初めは小さな変化で始まる不調。その変化に対する自宅でできる体操です。シニアのカラダを17万人見てきた講師だから伝えられる今やるべき事を講義と実技を交えて学びます。運動が苦手…と言う方にもオススメです。



会場 大和市文化創造拠点シリウス6階 生涯学習センター601 講習室ほか

対象 大和市内在住・在勤の女性、全3回参加できる方

定員 先着20名

参加費 1,000 円(全3回分) ※初回にお支払いください。返金はできません。

持ち物 筆記用具、蓋つきの飲み物。1・3回は動きやすい服装でお越しください。

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。

※駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。

### アクセス

小田急江ノ島線・相鉄本線  
大和駅から徒歩 3 分



お申込 10/10(土)10時～

お電話 046-261-0491  
または6階生涯学習センター窓口にて受付

大和市生涯学習センターのメールマガジン配信中 是非ご登録ください >>>

