

A-1 無料健康教室

A-1 スポーツプラザ吉原店は、
地域の皆様の『健康』と『笑顔』をサポート致します。

毎月第3土曜日に、A-1 吉原店に遊びに来ませんか？

平成28年1月にオープンしたA-1 スポーツプラザ吉原店。
おかげさまで、地域の皆様に大変ご好評いただいております。
誠にありがとうございます。

A-1 吉原店は『地域の皆さんの交流の場』として、毎月第3土曜日に無料健康教室を開催中！

この教室では、日頃のライフスタイルを充実して送れる為の、
様々な情報発信の場として、専門講師が健康に対する教室を
定期的に行なわせていただいております。

多くの皆様の交流の場として、健康で笑顔の絶えない生活を
過ごしていただければと思っております
ご家族・お友達をお誘いの上、お気軽ご参加ください。

持ち物

- ポロシャツ、ジャージなどの動きやすい服装
- フェイスタオル（てぬぐいサイズのもの）
- 水分補給用の飲み物（お茶など）



無料健康教室ご案内

2016年度下期スケジュール

10/15(土)

誰でもできる椅子(チェア)体操

講師：塩見佳名子(健康運動指導士)
内容：ご家庭でもできる、イスを使ったストレッチ&軽体操
定員：35名 申込み開始：9/12(月)～

11/19(土)

元気に冬を越える為の感染症予防教室

講師：荒川けい子(看護師)
内容：冬場の感染症予防講座 軽体操&ストレッチ
定員：35名 申込み開始：10/17(月)～

12/17(土)

毎日元気に呼吸トレーニング

講師：田中礼人(健康運動指導士)
内容：簡単呼吸法&呼吸法を生かした軽運動
定員：35名 申込み開始：11/14(月)～

1/21(土)

シニアの為の健康メイク教室

講師：専門美容師(※講師調整中)
内容：気軽にお出かけしたくなる、ヘアメイク方法指導
定員：35名 申込み開始：12/19(月)～

2/18(土)

笑って楽しく脳トレ体操

講師：加藤那美(A-1スタッフ・生活相談員)
内容：この時間は笑いが止まらない!?皆で楽しく脳トレ体操
定員：35名 申込み開始：1/16(月)～

3/18(土)

1日3食元気に食べよう

講師：専門栄養士(※講師調整中)
内容：毎日元気に過ごす為の、栄養学を学びましょう
定員：35名 申込み開始：2/13(月)～

※上記スケジュールは予定スケジュールの為、
内容・講師等が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。