

令和元年度

いきいき

# 健康教室

のご案内



相模原市・藤沢市・大和市の

3地域4カ所で健康教室を開催します。

講師は専門のインストラクターやトレーニング指導士ら、健康指導のプロが担当いたします。

日頃運動不足の方や、健康に不安のある方など、参加してみませんか。

**「誰でも」「どこの会場でも」「何回でも」参加自由(当日受付)・無料**



## 3つのテーマの教室をご用意

各教室は、①～③の3つのテーマの中から1つを取り上げて開催いたします。

開催日よりテーマが違いますので、裏面にてご確認の上、ご参加ください。

### テーマ① いきいきと生活するための健康教室

誰でもが心配になる「自分の健康」、いつまでも、いきいきと生活するために、自分でできることはなにか？今日からできる体操教室

内容

- 健康寿命の伸ばし方、脳の元気度を知り、脳と体を元気にする秘訣
- 歳を重ねたら取り組む生活術
- 認知症予防、疾病管理、環境整備等

### テーマ② ストレッチ健康教室

ストレッチの効果として、筋肉の緊張緩和、血流改善、神経機能の向上、筋委縮の抑制などの効果があり、体の痛みを和らぎ、怪我防止の教室

内容

- 筋肉の伸ばし方
- 肩こり・腰痛の予防のためのストレッチ
- 正しいストレッチの仕方



### テーマ③ ストレスに負けない健康教室

これからの社会を生き抜くために、ストレスを生長の糧にできる「心づくり」、ストレスに負けない「体づくり」の体操教室

内容

- ストレスと睡眠コントロール
- ぐっすり寝てすっきり起きる秘訣
- 肩こり解消法



昨年の各会場の様子



**【主催】 一般財団法人 かながわ水・エネルギーサービス**

わたしたち「一般財団法人 かながわ水・エネルギーサービス」は、水資源や自然エネルギー等の有効利用のための普及啓発事業を行っております。また、水道・電気・ダム関連事業等の業務及び施設維持管理業務を実施し、水道水やクリーンエネルギーの安定供給に資することにより、地域住民の生活環境の維持向上と地域社会の発展に寄与することを目的とした団体です。

## 淵野辺会場

プロミティふちのベビル2階  
AB会議室

	開催日	開催時間	テーマ
第1回	9月4日(水)	14:00~15:30	①
第2回	9月26日(木)	14:00~15:30	②
第3回	10月7日(月)	14:00~15:30	③
第4回	10月21日(月)	14:00~15:30	①
第5回	11月8日(金)	14:00~15:30	②
第6回	11月18日(月)	14:00~15:30	③
第7回	12月9日(月)	14:00~15:30	①

住所：相模原市中央区鹿沼台1-9-15



※専用駐車場がございませんので、公共交通機関をご利用の上、ご来所ください。

## 相模大野会場

ユニコムプラザさがみはら  
セミナールーム2

	開催日	開催時間	テーマ
第1回	10月8日(火)	14:00~15:30	①
第2回	11月12日(火)	14:00~15:30	②
第3回	11月22日(金)	14:00~15:30	③
第4回	12月2日(月)	14:00~15:30	①
第5回	12月10日(火)	14:00~15:30	②

住所：相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野サウスモール3階



3F ユニコムプラザさがみはら  
2F サウスモール  
エスカレーターを使って3Fへ

## 藤沢会場

藤沢商工会館 ミナパーク  
3階 302、303会議室

	開催日	開催時間	テーマ
第1回	9月5日(木)	14:00~15:30	①
第2回	9月20日(金)	14:00~15:30	②
第3回	10月3日(木)	14:00~15:30	③
第4回	10月17日(木)	14:00~15:30	①
第5回	10月29日(火)	14:00~15:30	②
第6回	11月11日(月)	14:00~15:30	③
第7回	11月27日(水)	14:00~15:30	①

住所：藤沢市藤沢607-1



※専用駐車場がございませんので、公共交通機関をご利用の上、ご来所ください。

## 大和会場

大和商工会議所 第1会議室

	開催日	開催時間	テーマ
第1回	9月2日(月)	14:00~15:30	①
第2回	9月19日(木)	14:00~15:30	②
第3回	10月9日(水)	14:00~15:30	③
第4回	10月25日(金)	14:00~15:30	①
第5回	11月20日(水)	14:00~15:30	②

住所：大和市中央5-1-4



「誰でも」「どこの会場でも」「何回でも」  
**参加自由(当日受付)・無料**

※直接会場にお越しただいても参加できます。  
※子どもから高齢者まで参加費は無料です。  
※会場の定員数を超えた場合は、入場をお断りさせていただきますので、ご了承ください。

お問合せ

TEL.042-768-4222

[担当：福井(フクイ)]



一般財団法人 かながわ水・エネルギーサービス

〒252-0233 神奈川県相模原市中央区鹿沼台1-9-15 プロミティふちのベビル2階

URL:<http://kmes-kanagawa.or.jp/>

かながわ水・エネルギーサービス

検索