

平成30年度  
いきいき

# 健康教室のご案内



相模原市・藤沢市・鎌倉市の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。



昨年の各会場の様子

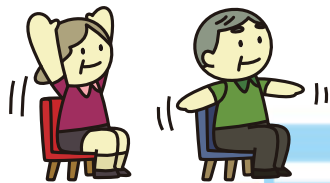


「誰でも」「どこの会場でも」「何回でも」参加自由・無料

## 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。

開催日によりテーマが異なりますので、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
  - 目の疲れを軽減するストレッチ

### テーマ③ ストレスに負けない健康教室

- 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

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

## 【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

場所：プロミティふちのべビル2階 AB会議室

	開催日	開催時間	テーマ
第1回	9月 3日 (月)	14:00~15:30	①
第2回	9月20日 (木)	14:00~15:30	②
第3回	10月 1日 (月)	14:00~15:30	③
第4回	10月15日 (月)	14:00~15:30	①
第5回	10月22日 (月)	14:00~15:30	②
第6回	11月 5日 (月)	14:00~15:30	③
第7回	11月21日 (水)	14:00~15:30	①
第8回	11月28日 (水)	14:00~15:30	②
第9回	12月10日 (月)	14:00~15:30	③

※ 淵野辺会場については、参加者が多いため会場の定員数を超えた場合は、受付をお断りさせていただきます。

相模原市中央区鹿沼台1-9-15

アクセスマップ



※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

場所：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	9月 5日 (水)	14:00~15:30	①
第2回	10月 5日 (金)	14:00~15:30	②
第3回	10月16日 (火)	14:00~15:30	③
第4回	10月29日 (月)	14:00~15:30	①
第5回	11月26日 (月)	14:00~15:30	②

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

アクセスマップ



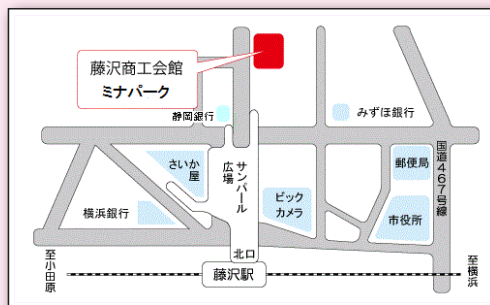
### 藤沢会場

場所：藤沢商工会館 ミナパーク 多目的ホール3

	開催日	開催時間	テーマ
第1回	9月 4日 (火)	14:00~15:30	①
第2回	9月18日 (火)	14:00~15:30	②
第3回	10月10日 (水)	14:00~15:30	③
第4回	10月23日 (火)	14:00~15:30	①
第5回	11月 9日 (金)	14:00~15:30	②
第6回	11月19日 (月)	14:00~15:30	③
第7回	11月29日 (木)	14:00~15:30	①
第8回	12月 5日 (水)	14:00~15:30	②

藤沢市藤沢607-1

アクセスマップ



※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。

### 鎌倉会場

場所：鎌倉芸術館 会議室1

	開催日	開催時間	テーマ
第1回	10月18日 (木)	14:00~15:30	①
第2回	11月13日 (火)	14:00~15:30	②

鎌倉市大船6-1-2

アクセスマップ



お申込み  
お問合せ

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 プロミティふちのべビル2階  
TEL.042-768-4222 [担当：福井 (フクイ)]  
※直接会場にお越しい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。

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

かながわ水・エネルギーサービス

検索