



# 忙しい方のための 健康づくり教室



- ① 姿勢教室～科学に基づいた姿勢改善の方法～  
【第1回】6/22(水) 【第2回】7/13(水)
- ② 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座  
【第1回】8/3(水) 【第2回】8/24(水)
- ③ こころとからだのバランスを取るために 9/7(水)

日々、仕事に家庭に忙しい毎日を送る皆さんに健康な生活を送っていただくため、その習慣づくりや健康づくりのコツ習得に向けた教室を、6月から9月までの全5回シリーズで開催します。

ぜひ、職場の仲間やお友達とお気軽にお申し込みください！

- 主催：舞鶴市多世代交流施設まなびあむ
- 受講対象者：市内在住者及び市内への通勤・通学者。（年齢不問）
- 定員：各20名
- 場所：まなびあむ 多目的室2 または 視聴覚室
- 受講料：1回500円（②については無料）
- 服装：体を動かす教室もありますので、動きやすい服装でお越しください。
- 申込方法：各回の1週間前までに上記申込フォーム（QRコード）からお申し込みいただくか、まなびあむ（64-4060）へお電話ください。



お問い合わせ先：舞鶴市溝尻 150-11

舞鶴市多世代交流施設まなびあむ ☎ 64-4060

FAX 64-4064

※月曜日は休館日です。お問い合わせは、火～土曜日の8時30分～17時15分をお願いします。

## ① 『姿勢教室～科学に基づいた姿勢改善の方法～』

講師：尾上耕司先生（姿勢調整士、姿勢専科 KCS センター舞鶴院長）

【第1回】 6月22日（水）19時～20時

テーマ「科学的にいい姿勢とは？姿勢の直し方とは？」

【第2回】 7月13日（水）19時～20時

テーマ「姿勢科学®に基づいた姿勢改善エクササイズ」

【講師メッセージ】

想像以上に奥の深い姿勢科学の世界を学んで、姿勢を良くしてみませんか？

## ② 『「睡眠」と「健康」の知恵袋講座』

講師：明治安田生命「MY定期講座」より

【第1回】 8月 3日（水）19時～20時

テーマ「最適な睡眠について考える～よい睡眠の実践法～」

【第2回】 8月24日（水）19時～20時

テーマ「よい睡眠のための睡眠環境～寝具、寝室環境～」

【講師メッセージ】

よい睡眠はとれていますか？

眠りと健康の意外な関係を学び、ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！

## ③ 『こころとからだのバランスを取るために』

講師：阿部尚美先生（からだところの健康アドバイザー、看護師、料理研究家）

9月7日（水）19時～20時15分

【講師メッセージ】

からだところは、密接につながり影響し合っています。

この「バランス」って、崩して初めて気が付くことかもしれませんね。

そうなる前のサインに気付けるヒント！が、今回、盛りだくさん。