

「春を探しに！ 10万歩 14DAYS チャレンジ」連動企画

2022年  
運動新習慣  
開始応援

歩いたあとに、整える！



# ヨガ ストレッチ 入門教室

(参加無料)

元気に歩く秘訣は、下肢の筋肉アップと姿勢の改善。  
ヨガはストレス解消のほか、運動前後の身体のケアにも有効です。  
リラックスする自分のメンテナンスの手段を習得してみませんか。

日時 : 2月16日(水) 14:00 ~ 15:30  
(受付 13:30 ~)

場所 : 小田原アリーナ (サブアリーナ)

講師 : 沖 圭子先生 (ヨガインストラクター、健康運動指導士)

定員 : 30名

持ち物 : 動きやすい服装、飲み物、  
持っている方はヨガマット  
(換気による寒さ対策に上着のご持参をおすすめします)

申込み方法 : 電話 (47-4723) または電子申請



電子申請用 QR コード

関節の動きがなめらかに！  
ケガの予防にもなるので  
男性にもおすすめです。



身体が硬いけど、  
入門ならやってみたい！



健康づくり課では、自宅できるヨガや  
ウォーキング講座などの健康づくり動画を  
配信しています。こちらも是非ご活用ください。



健康づくり動画 QR コード



お問い合わせ : 健康づくり課成人保健係 (47-4723)