

上半身メンテナンス レッスン 参加者募集

～凛とした姿勢をめざそう～

2026年

5/19(火)

稲敷市保健センター

10:00～11:30(受付 9:45～)

参加費無料



お腹・背中・肩回りの筋肉は日常動作や正しい姿勢を保つために大切です。猫背や巻肩、姿勢のゆがみが気になるという方はいらっしゃいませんか？今回は、特に上半身の筋肉をバランス良く鍛える運動を健康運動指導士と一緒にいきます。これから運動を始めたい方もお気軽にご参加ください。

保健師・管理栄養士から健康ワンポイント情報もお伝えします

講師 健康運動指導士 古山 節子 先生

申込期間 令和8年 4月 9日(木)～
先着 20名(定員になり次第締め切り)

申込方法 電話 または
下記の2次元コードからアクセスし
いばらき電子申請サービスから
お申し込みください



運動のできる服装・靴でお越しください。
タオル・飲み物・バスタオル (ある方はヨガマット) をお持ちください。

【申込・問い合わせ先】稲敷市役所健康増進課

☎029-892-2000 (代) 土・日・祝日除く 9:00～17:00