

女性協議会主催

5年後も美しく、元気でいるための

参加費

無料!

健康エクササイズ教室

＝自分らしく、いきいき輝くためのレッスン＝

1 日時

令和8年 11月6日・13日・20日
(金曜日) (金曜日) (金曜日)



午前9時30分～11時30分

2 場所

大村市勤労者センター2階 講堂

3 応募対象

55歳以上の一般女性・
女性会員 定数30名
(医師に運動を止められていない方)



締切日：令和8年10月23日(金)

4 講師



池田 寿栄 先生

(柔道整復師・健康運動指導士)

5 持参品



フェイスタオル(2枚)・飲料水・筆記用具・
服装は動きやすいもの

6 カリキュラム



しっかりコントロールできる骨盤底筋を育てる!

1

第1回目(11/6)

・さらっと基礎知識! 基本の動き!

2

第2回目(11/13)

・身体を内から支える骨盤底筋と仲良しの筋肉強化!

3

第3回目(11/20)

・上記を考慮した有酸素運動、筋トレをダンス形式で!

問い合わせ先：大村市シルバー人材センター (☎ 0957-52-5225)



参加申込書

令和8年11月6日・13日・20日 各金曜日に開催する「健康エクササイズ教室」
に参加を希望される方は、下記の申込書が大村市シルバー人材センターへご提出ください。

名前	住所	電話番号
	大村市	
	大村市	



女性協議会

～いきいきと、ずっと元気に～