

# 令和5年度 那珂よし健康ポイント事業



## 健康イベント

～イベントに参加して、健康ポイントをためよう！～

(令和5年5月10日時点)

参加ご希望の方は、下記の申込み期間内に健康福祉課まで電話等でお申込みください。多くの方の参加をお待ちしています。

### ☆日 程☆

対象者:20歳以上の方

参加費:無 料

日 時	内 容	定 員	申込み期間	場 所
6月28日(水) 19時00分～20時30分	やさしいヨガ 講師:磯野 奈央子インストラクター	20名	6月14日(水)～ 6月21日(水)	ウェルフルなかがわ (那珂川町屋内水泳場)
7月4日(火) 14時00分～15時00分	らくらくエアロビクス 講師:細澤 ゆり子インストラクター	20名	6月23日(金)～ 6月30日(金)	
7月25日(火) 19時00分～20時00分	バレトン(バレエ+ヨガ+フィットネス) 講師:細澤 ゆり子インストラクター	20名	7月12日(水)～ 7月20日(木)	
8月7日(月) 19時00分～20時30分	関節痛とんでいけエクササイズ ～Part1～ 講師:平野 恭平 理学療法士	20名	7月26日(水)～ 8月2日(水)	
8月23日(水) 10時00分～11時00分	はじめてのピラティス 講師:墨谷 真理江インストラクター	20名	8月9日(水)～ 8月18日(金)	
9月12日(火) 14時00分～15時00分	水中ウォーク&アクアビクス 講師:細澤 ゆり子インストラクター	20名	8月30日(水)～ 9月6日(水)	
9月29日(金) 19時00分～20時30分	ほぐしdeヨガ 講師:磯野 奈央子インストラクター	20名	9月20日(水)～ 9月27日(水)	
10月15日(日) 10時00分～11時30分	ヘルスチェック&リフレッシュセミナー 講師:日本健康財団 健康運動指導士	20名	10月3日(火)～ 10月11日(水)	すこやか共生館
10月27日(金) 19時00分～20時30分	関節痛とんでいけエクササイズ ～Part2～ 講師:樋口 和広 理学療法士	20名	10月17日(火)～ 10月25日(水)	ウェルフルなかがわ (那珂川町屋内水泳場)
11月8日(水) 19時00分～20時30分	ボクシングエクササイズ 講師:磯野 奈央子インストラクター	20名	10月31日(火)～ 11月7日(火)	

- ・那珂よし健康ポイント事業に登録している方には、個別にご案内します。
- ・開催イベントごとに参加人数の制限がありますので、ご了承ください。
- ・日時や内容に変更が生じた場合は、広報やホームページ等でお知らせします。

<お申込み先> 健康福祉課 健康増進係 ☎0287-92-1119