

令和8年度 健康体操教室（ヨガコース）

1 当日の体調確認をして、血圧測定をします。

※160/100mmHG以上の場合、体操をご遠慮いただくことがあります。

2 感染症が流行した際には、マスクの着用を促したり、会話を控えていただいたりする場合があります。

3 運動は1時間以内です。

4 こまめに水分補給をしましょう。

5 自宅でも毎日運動（ストレッチ）を続けましょう。

内 容：ストレッチ・ヨガ等

講 師：木村 幸子 先生

会 場：石岡保健センター（2階大会議室）

時 間：午前10：00～11：00

定 員：20名程度

持ち物：ヨガマット・飲み物・タオル・動きやすい服装、運動靴



※自販機がありません。ヨガマットには限りがありますので、お持ちの方は持参ください。

ヨガコース	
回 数	日 程
第1回	5月11日(月)
第2回	5月25日(月)
第3回	6月8日(月)
第4回	6月15日(月)
第5回	6月22日(月)
第6回	7月6日(月)
第7回	7月27日(月)
第8回	8月17日(月)
第9回	8月31日(月)
第10回	9月7日(月)

石岡保健センター 〒315-0027 石岡市杉並2-1-1 TEL0299-24-1386