

# 8月健康づくり教室

☆託児室利用できます☆

## 姿勢改善教室

日時

2日(金)、9日(金)、19日(月)  
23日(金)、30日(金)

時間

10:30~11:30(午前)

後ろ姿、気になりますか？  
一人ひとりの姿勢をチェックして、ご自身  
で行える改善方法をお伝えします。

**【こんな方にオススメ!!!】**

- ・背中の丸みが気になる方
- ・疲れを感じやすい方 など

## 30分ワンコインレッスン

日時

2日(金)、9日(金)、19日(月)  
23日(金)、30日(金)

時間

11:45~12:15(午前)

運動後、ケアしていますか？  
疲労を翌日に残さないストレッチの方法な  
どをお伝えします。

**【こんな方にオススメ!!!】**

- ・肩こり、腰痛など不調のある方
- ・体の疲れが気になる方 など

## エクササイズ教室

日時

5日(月)、19日(月)  
27日(火)、28日(水)

時間

15:15~16:15(午後)

「運動は苦手」「体力に自信がない・・・」  
どんな方でも無理なく、安心して行える運  
動方法をお伝えします。

**【こんな方にオススメ!!!】**

- ・家で出来るエクササイズを習得したい方
- ・代謝が落ち、太りやすさを感じている方

## ストレッチ教室

日時

5日(月)、19日(月)  
27日(火)、28日(水)

時間

16:30~17:30(午後)

まずはストレッチから、運動習慣をつけて  
みませんか？日常生活でも行える方法をお  
伝えします。

**【こんな方にオススメ!!!】**

- ・日常動作が辛く感じる、疲れやすい方
- ・いつまでも動ける体でいたい方 など

料 金：1回 **920円(税込)** ※ワンコインレッスンのみ**500円(税込)**

☆健康づくりセンターにお申し込み済みの方は**スタンプ1個分**

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物 場 所：健康づくりセンター(地下1階)

定 員：5名(予約制)

※1回のみでの参加もOKです。※都合により、休講となる場合がございます。

ご予約・お問合せ 松本歯科大学病院 健康づくりセンター 定休日 土・日・祝日

TEL 0263-51-2304 営業時間 10:00~13:30 15:00~19:30