

回覧

シニア健康セミナー

健康
浜松

21

やらまいが
元気なづくり

今日も
元気はつらつ

シニア皆様のための
健康に役立つセミナーです

浜松グランドボウル
初生地区体育振興会
三方原地区体育振興会
豊岡地区体育振興会
三方原地区自治会連合会
積志地区自治会連合会

主催
後援
後援
後援
協賛
協賛

《浜松グランドボウルは、健康はままつ21推進協力団体として市民の健康づくりに取り組んでいます。》

次回の
テーマ

「姿勢を良くして体の不調を取り除く」
～10年前のカラダを取り戻す!!～

2025年4月17日(木)10:00～11:30

会場：浜松グランドボウル ミーティングルーム

浜松市中央区半田山5-36-1アロマ半田（鑑定団さん・ドンキさん建物地階）

講師：椿カイロプラクティック 代表 太田 智子先生

浜松市中央区鹿谷町にて骨盤・姿勢の専門サロンを経営。
身体の不調でストレスを抱える方の悩みを改善したい。
そんな思いからカイロプラクティック&エステサロンを開業。
美容カイロエステシャン
美容カイロプラクター・健康管理士一般指導員

対象:シニアの皆様他どなたでも参加無料

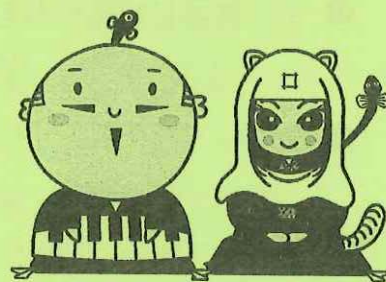
持ち物:ヨガマット、または大きめのタオル

申込期間:3/10～4/16(申込先着25名)

申込はFAXまたは直接フロントでお申込みを。

申込FAX番号：053-420-2193

※FAXの場合、氏名・住所・電話と「セミナー希望」とお書きください。



©浜松市

出世大名 家康くん 出世法師 直虎ちゃん

《これまでに開催したシニア健康セミナーの一部》

第47回R5年6月『頭と体を同時に動かし、認知症予防をしよう!!』講師:元ケアマネジャー 藤田将行先生

第48回R5年9月『おうちでかんたん健康体操』講師:エアロビクスダンスインストラクター 青山澄代先生

第49回R6年1月『やさしいヨガ』講師:健康運動指導士 日原範子先生

第50回R6年4月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師:椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生

第51回R6年6月『シニア皆様のための椅子に座ってタップダンス』講師:HIROタップダンスシティ 杉浦ヒロ先生

第52回R6年9月『おうちでかんたん健康体操』講師:エアロビクスダンスインストラクター 青山澄代先生

第53回R6年11月『姿勢を良くして体の不調を取り除く』講師:椿カイロプラクティック 代表 太田智子先生

第54回R7年2月『その痛み最後にしませんか?』講師:柔道整復師 水野雄介先生

浜松グランドボウル シニア健康セミナー受付

浜松市中央区半田山5-36-1 アロマ半田(浜北鑑定団さん・ドンキさんの地階)

TEL 053-420-2191 FAX 053-420-2193

裏面に健康ホウリング教室ご案内