



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院附属予防医療プラザ

プラザ運動教室 2022年10月～ 2023年3月

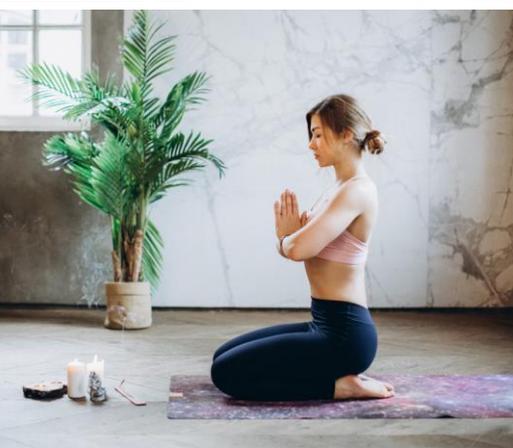
倉敷中央病院附属予防医療プラザ
1階研修室にて様々なテーマで健康
教室を開催致します。お申し込みは
下記までお電話下さい。

日時：毎月第1～第4金曜日

時間：14：00～14：45

費用：500円

※動きやすい服装で参加下さい



各種健康教室スケジュール

- 10月：7日（健康体操），14日（フレイル），21日（ヨガ），28日（肩こり）
11月：4日（健康体操），11日（腰痛），18日（ピラティス），25日（ウィメンズヘルス）
12月：2日（健康体操），9日（ピラティス），16日（腰痛），23日（ヨガ）
1月：6日（健康体操），13日（ウィメンズヘルス），20日（肩こり），27日（フレイル）
2月：3日（健康体操），10日（腰痛），17日（フレイル），24日（ウィメンズヘルス）
3月：3日（健康体操），10日（ピラティス），17日（ヨガ），24日（肩こり）

お申込み 倉敷中央病院附属予防医療プラザ

TEL 086-422-6800

毎月

第1金曜日

ストレッチや簡単な筋力トレーニングで運動不足解消、筋力アップ
健康な身体づくりを目指しましょう

健康体操

10/21
12/23
3/17

身体が硬くても、体力がなくても大丈夫です
ヨガで柔軟性を高め、精神をリラックスさせましょう

ヨガ

11/18
12/9
3/10

ピラティスでインナーマッスルを鍛え、しなやかでキレイな姿勢を一緒に目指しましょう

ピラティス

10/14
1/27
2/17

『フレイル』とは虚弱や老いと同義の言葉です。
歳をとって寝たきりになる前に早めの予防を行っていきましょう

フレイル

11/25
1/13
2/24

女性は月経、妊娠・出産閉経によって身体が変化し不調を来すことがあります。そんな悩みに対する運動の教室です

ウィメンズヘルス

11/11
12/16
2/10

日本人の8割が経験しているという腰痛。腰痛は日々の運動や日常生活の環境を整えることで自分で予防可能です

腰痛

10/28
1/20
3/24

肩こりの主な原因は使いすぎか、使わなすぎです。普段使わない肩回りのエクササイズやストレッチで予防しましょう

肩こり