



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 2024年4～6月

倉敷中央病院予防医療プラザにて
様々なテーマで運動教室を開催しま
す。予約が必要なため、お申し込み
は事前に下記までお電話下さい（す
べての会の同時予約は出来ません）

日時：下記参照

時間：（金）14：00～14：45

（土）10：00～10：45

費用：1回500円

※動きやすい服装で参加下さい



4月

金		土	
5	リズムトレーニング	6	
12	自律神経	13	健康体操
19	ヨガ	20	健康体操
26	ピラティス	27	

5月

金		土	
3		4	
10	ひざ痛	11	健康体操
17	筋活	12	
24	ヨガ	25	
31	ウイメンズヘルス		

6月

金		土	
7	健康体操	8	健康体操
14	ピラティス	15	
21	健康体操	22	健康体操
28	腰痛	29	

各種運動教室の内容

- ・ ウィメンズヘルス：月経、妊娠、出産、閉経など女性特有の悩みに対する運動の教室
- ・ リズムトレーニング：みんなで楽しくリズムに合わせて体を動かして運動不足を解消
- ・ ひざ痛：多くの方が抱えるひざの痛みに対して自分で出来る簡単なエクササイズを実践
- ・ 健康体操：ストレッチや簡単な筋力トレーニングで運動不足解消、健康な身体づくり
- ・ 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も予防可能です
- ・ 自律神経：自律神経の安定には運動がおすすめ、自律神経を整える運動をお伝えします
- ・ ヨガ：身体が硬くても体力がなくても大丈夫、ヨガで柔軟性を高め、精神をリラックス
- ・ ピラティス：インナーマッスルを鍛え、しなやかでキレイな姿勢を目指す
- ・ 筋活エクササイズ：誰でも出来る筋トレの効果を最大化するポイントを学べます