

理学療法士・
健康運動指導士による

プラザ 運動教室

予約不要♪

初めての方大歓迎!

こんな方のご参加
お待ちしております

- ▶ 健康のために運動をはじめたい
- ▶ 運動習慣をつけたい
- ▶ どのような運動をしたらよいか
分からない

幅広い年代の方に合わせた
充実のコース!

★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。

★ダイエット

痩せやすく太りにくい体を、日常の動作から作る方法をお伝えします。

肩こり

多くの方が抱える肩こりに対して、セルフエクササイズを実践!痛みがある方も安心して取り組める内容です。

★体幹トレーニング

衰えがちなお腹や背中の体幹。身体の中心、軸となる体幹を鍛えてみましょう。

★筋活

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。

★ストレッチ

日常で緊張しやすい筋肉や、いつの間にか硬くなっている身体をリセット。

★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。

★膝痛

多くの方が抱えるヒザの痛みに対してセルフエクササイズを実践。

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。

★ロコモ

寝たきり予備軍のロコモ。ロコモを防ぐ運動を早いうちから実践しましょう。

場 所 予防医療プラザ 5 階
(または 1 階研修室)

持ち物 回数券 1セット5枚綴り/3,000円(税込)

※有効期限は購入月から6ヶ月間。運動教室で販売しています。

ヨガマット (★印の教室)

※ヨガマットは在庫に限りがあるため、お持ちの方はご持参ください。

2025

7 月

月 11:00~11:45

7 ★ ダイエット

14 肩こり

21 /

28 ★ 体幹トレーニング

金 13:30~14:15

4 ★ 健康体操

11 ★ 健康体操

18 /

25 ★ 健康体操

8 月

月 11:00~11:45

4 ★ 筋活

11 /

18 ★ ピラティス

25 ★ 膝痛 ※

金 13:30~14:15

1 ★ 健康体操

8 ★ 健康体操

15 ★ ストレッチ

22 ★ 健康体操

29 ★ 健康体操

※ 8/25(月): 1 階研修室

9 月

月 11:00~11:45

1 腰痛

8 肩こり

15 /

22 ★ ピラティス

29 ★ ロコモ

金 13:30~14:15

5 ★ 健康体操

12 ★ 健康体操

19 健康体操 ※

26 ★ 健康体操

※ 9/19(金): 1 階研修室

動きやすい
服装で
お越しください



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
〒710-0056 岡山県倉敷市鶴形1丁目11番11号 [休館日] 日曜・祝日・年末年始・土曜不定休

AI電話 050-1721-3825

AIオペレーター(自動音声)が対応します。(24時間対応)