

理学療法士・健康運動指導士・  
はあもにい倉敷トレーナーによる

# プラザ 運動教室

幅広い年代の方に合わせた  
充実のコース！

★セルフボディケア

呼吸に合わせた動きでほぐす・のぼす・整える。疲れを優しくリセットしていきます。

★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。

★ヒザ痛

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。

★姿勢改善

ストレッチや筋力トレーニングで日常の癖を整え、正しい姿勢を身につけましょう。

★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。

★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。

★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。

NEW 心臓病予防

元気に運動を続けるための“ハートメンテナンス”をお伝えします。

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)

動きやすい  
服装で  
お越しください

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。

予約不要♪(プラザのみ)

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

2026

4月

受付開始時間 13:15

【理学療法士】	【トレーナー】	【理学療法士】	【健康運動指導士】
月 13:30~14:15	水 13:30~14:15	木 13:30~14:30	金 13:30~14:15
	1 ★セルフボディケア	2 /	3 ★健康体操
6 ★ヒザ痛	8 ★姿勢改善	9 /	10 ★健康体操
13 ★ダイエット	15 ★セルフボディケア	16 /	17 /
20 ★腰痛	22 ★姿勢改善	23 出張運動教室◆	24 /
27 ★ピラティス	29 /	30 /	

◆4/23(木) : はあもにい倉敷 2F 体育館 (要予約)

5月

受付開始時間 13:15

【理学療法士】	【トレーナー】	【理学療法士】	【健康運動指導士】
月 13:30~14:15	水 13:30~14:15	木 13:30~14:30	金 13:30~14:15
			1 ★健康体操
4 /	6 /	7 /	8 ★健康体操
11 心臓病予防	13 ★セルフボディケア	14 /	15 ★健康体操
18 ★ヒザ痛	20 ★姿勢改善	21 出張運動教室◆	22 ★健康体操
25 ★ピラティス	27 ★セルフボディケア	28 /	29 ★健康体操

◆5/21(木) : はあもにい倉敷 2F 体育館 (要予約) ◎当月は第3週の開催となります

6月

受付開始時間 13:15

【理学療法士】	【トレーナー】	【理学療法士】	【健康運動指導士】
月 13:30~14:15	水 13:30~14:15	木 13:30~14:30	金 13:30~14:15
1 ★腰痛	3 ★姿勢改善	4 /	5 ★健康体操
8 ★ダイエット	10 ★セルフボディケア	11 /	12 ★健康体操
15 ロコモ※	17 ★姿勢改善※	18 /	19 ★健康体操
22 ★ヒザ痛	24 ★セルフボディケア	25 出張運動教室◆	26 ★健康体操
29 ★ピラティス			

※6/15(月)、6/17(水) : 1階研修室

◆6/25(木) : はあもにい倉敷 2F 体育館 (要予約)

出張  
はあもにい倉敷での  
運動教室  
開催

日時 : 毎月1回 第4週木曜日 13:30-14:30 ※5月は第3木曜日開催  
場所 : はあもにい倉敷 2F 体育館 (倉敷市羽島 666-1 ニシナ羽島店向い)  
料金 : 1,000円 (税込) (当日、受付で支払い。はあもにい倉敷への入会は不要)  
定員 : 20名  
申込 : はあもにい倉敷 0120-941-821  
特典 : 運動教室の前後 30分 トレーニングルームを使用できます  
担当 : 倉敷中央病院理学療法士



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)