

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

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

# 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・のばす・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。
- ★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。
- ★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。
- ★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。
- ★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。
- ★フレイル 「フレイル」とは虚弱や老いの事です。寝たきりになる前に早めに予防が重要。
- ★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。
- ★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。
- ★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。

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。

動きやすい  
服装で  
お越しください

2026

7月

受付開始時間 13:15

【理学療法士】	【トレーナー】	【理学療法士】	【理学療法士】
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 ★筋活	8 ★姿勢改善	9 /	10 ★健康体操
13 ★ピラティス	15 ★セルフボディケア	16 出張運動教室◆	17 ★健康体操
20	22 ★姿勢改善	23 /	24 ★健康体操
27 ★腰痛	29 ★セルフボディケア	30 /	31 ★健康体操

◆7/16(木): はあもにい倉敷 2F 体育館 (要予約)

8月

受付開始時間 13:15

【理学療法士】	【トレーナー】	【理学療法士】	【理学療法士】
月 13:30~14:15	水 13:30~14:15	木 13:30~14:30	金 13:30~14:15
3 ★フレイル	5 ★姿勢改善※	6 /	7 ★健康体操
10 ★ピラティス	12 ★セルフボディケア	13 /	14 ★健康体操
17 ★ダイエット	19 ★姿勢改善	20 出張運動教室◆	21 ★健康体操
23 ★ストレッチ	26 ★セルフボディケア	27 /	28 ★健康体操
31 ★腰痛			

※8/5(水): 1階研修室

◆8/20(木): はあもにい倉敷 2F 体育館 (要予約)

9月

受付開始時間 13:15

【理学療法士】	【トレーナー】	【理学療法士】	【理学療法士】
月 13:30~14:15	水 13:30~14:15	木 13:30~14:30	金 13:30~14:15
	2 ★姿勢改善	3 /	4 ★健康体操
7 ★ピラティス	9 ★セルフボディケア	10 /	11 ★健康体操
14 心臓病予防※	16 ★姿勢改善※	17 出張運動教室◆	18 ★健康体操
21	23	24 /	25 ★健康体操
28 ★フレイル	30 ★セルフボディケア		

※9/14(月)、9/16(水): 1階研修室

◆9/17(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3週木曜日 13:30-14:30

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)

# 2施設が協力して、地域の皆様が運動に親しめる場をもっと身近に！

～ はあもにい倉敷 × 倉敷中央病院附属予防医療プラザ 特別連携プロジェクト開始 ～

カルチャー&フィットネス

## はあもにい倉敷

健康増進施設・指定運動療法施設として安心の実績！

ゆったり過ごせる館内で  
体を動かしてリフレッシュ！



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

「運動はしたいけれど、無理なく続けられるか不安…」そんなあなたへ。  
医療と運動のプロがタッグを組んだ、新しい健康教室がスタートします！

わたしたち「プラザ」と「はあもにい倉敷」は、地域の皆様がより長く、元気に暮らせるよう協力体制を築いています。両施設が連携して行う新しい運動教室をぜひ体験しに来てください。経験豊富なスタッフが丁寧に指導しますので、初めての方も、ある程度運動経験がある方も、専門的な指導を受けたい方も、大歓迎です！皆様のご参加を心よりお待ちしております。



はあもにい  
倉敷での

## 出張運動教室のメリット

- 1 安心の医療連携** 施設共に実績のある医療機関が運営する施設です。体に不安のある方も安心です。
- 2 プロのスタッフによる指導** 体の専門家が常駐しています。正しい知識で安全に、確実に健康な体へ！
- 3 体育館を使用した広々空間** 十分なスペースを確保し、開放感のある環境でのびのびと体を動かせます。
- 4 フィットネスマシンの利用無料** 講座の前後はフィットネスマシンが無料で利用可能♪運動習慣づくりに。
- 5 無料駐車場完備・アクセスの良さ** お車での来館がしやすく、通いやすい立地です。

### 講師紹介

※記載のスタッフ以外も  
担当いたします



倉敷中央病院  
理学療法士  
山本 遼



予防医療プラザ  
健康運動指導士  
田中 阿由子



はあもにい倉敷  
健康運動指導士  
池田 彩