

KARADA MAINTENANCE・ROUTINE

からだメンテナンス・ルーティン

～日々の姿勢と身体を整え、しなやかで疲れにくい新しい「からだ」へ～



こんな方におすすめ！

- ✓ 肩こり・腰痛・長引く疲労感をケアしたい方
- ✓ 無理なく運動習慣をつけたい方
- ✓ 心身ともにリフレッシュしたい方

プログラムの特徴

【専門大学監修】

& 【県内インストラクター指導】

- ・エビデンスに基づいた理論と、県内で活躍する経験豊富なプロによる実践指導！
- ・5つのテーマで楽しく、長続きする健康づくりを体感！
- ① 10/17 健康づくり
- ② 10/25 食事と健康
- ③ 11/1 近代スポーツとレクリエーション
- ④ 11/15 有酸素運動
- ⑤ 11/22 筋トレ
- ・全5回を受講して、理想の「カラダ」へ！
(※各回単発でのご参加も可能です。)

【指導・監修】 聖カタリナ大学 健康スポーツ学科 松本 行矢 氏

【インストラクター協力】 株式会社 アス

【開催日】 10月、11月 土曜開催(全5回)

10/17 14:00～16:00★ 10/25 14:00～16:00★ 11/1 10:00～12:00

11/15 14:00～16:00★ 11/22 10:00～12:00

★午後講座の終了後は、にぎたつ会館の温泉でリフレッシュできます！

【参加費】 無 料

【定 員】 15名(先着順)

【締 切】 令和8年10月5日必着

【詳 細】 公立学校共済組合愛媛支部の
ホームページに掲載しています。



公立学校共済組合愛媛支部



【会場・申込先】 にぎたつ会館

〒790-0858 道後姫塚118-2

TEL:089-941-3939

FAX:089-932-8370

mail:nigitatsu@islands.ne.jp

【主催】 公立学校共済組合愛媛支部

TEL:089-941-5393

<https://www.kouritu.or.jp/ehime/index.html>