

令和3年度  
健康づくり!

【お知らせ】

新型コロナウイルス感染症の予防のため人と接触をするマッサージは当面の間行わず、事前電話申し込み制とします。

# マッサージ等指導教室

～軽体操とツボ押し指導で体に刺激を～

あん摩マッサージ指圧師の資格を持つ指導員が、健康づくりの体操やストレッチ、ツボ押しの指導を行います。

東洋医学に触れながら、首・腰・膝のトラブル予防や症状改善のきっかけ作りとして参加してみませんか？



【会場】愛宕山老人福祉センター 愛宕町14-1 (中央公民館内) 電話 624-2208

【対象】おおむね60歳以上の盛岡市民 【参加費】 無料

【定員】20人 **※要事前申し込み**

【申し込み】長寿社会課 ☎603-8003 へ**開催の2日前まで**に電話申し込みが必要です。

数か月～1年間分をまとめて申し込むことができます。

【持ち物】マスク、タオル、水分補給できる飲料（スポーツドリンク等）

マスクの着用、当日自宅での体温測定が必要です。

**※マスクを忘れた方、体温が37.5℃以上の方は感染症予防のため参加できません。**

【内容】軽体操と個別相談（ストレッチ、ツボ押し指導）の2部構成

≪前半≫ 経絡や気に関する東洋医学の解説を交えながらの軽体操

≪後半≫ 個別相談希望者に対し、ストレッチやツボ押し方法など身体のケアについてアドバイス。 ※一人10分程度

開催日程	軽体操のテーマ
4月13日(火)	貯筋運動
5月11日(火)	チェアエクササイズ
6月8日(火)	経絡テストとストレッチ（肩・腰）
7月13日(火)	筋トレで基礎代謝をあげよう
<b>中止</b> 8月17日(火)	座ってできるスッキリ ストレッチ
<b>中止</b> 9月14日(火)	午前10時 簡単ストレッチで血行改善
<b>中止</b> 10月12日(火)	～12時 貯筋運動
11月9日(火)	チェアエクササイズ
12月14日(火)	経絡テストとストレッチ（肩・腰）
1月18日(火)	筋トレで基礎代謝をあげよう
2月8日(火)	座ってできるスッキリ ストレッチ
3月8日(火)	簡単ストレッチで血行改善

単発での参加も歓迎♪  
お気軽にどうぞ!



【問合せ】盛岡市長寿社会課 生きがい推進係 電話 603-8003 (直通)