

《 第62～65回 地域連携講座 》

アクティブシニア 健康教室

人生100年時代、健康でいつまでも元気に
痛みのない身体づくりを目指す健康づくり教室です！

開催日

第1回 2025年 **5/29(木)** 第2回 **6/5(木)** 第3回 **6/12(木)** 第4回 **6/26(木)** **4回連続講座**

参加費

1,100円(税込)/回

お得情報▶ 4回連続ご参加の場合：3,300円(税込)・ソフトジムボール付き
※ご参加者全員に(ソフトジムボール)1個プレゼント！※ご自宅でもご利用ください

会場

滋賀ダイハツアリーナ 大会議室

時間

各開催日 10:00～11:30 (90分)

対象者

どなたでもご参加OK！ 50歳以上の方にお薦めいたします。

開催内容

クラスの最初に「パーソナルデータ」にご記入いただき、過去の運動歴・現在の運動歴・薬服用・受講目的などを個人別に確認いたします。その後、イスを使った簡単なストレッチ・ボール体操・脳トレの3部構成のクラスです。最終的には、屋外のウォーキングもできるような身体づくりを目指して漸進するクラスです。

定員

各回 20名(各回定員になり次第、募集を締切させていただきます)

お申込み
方法

電話(077-545-0108) または受付までお越しください

ご参加受付は各開催日の前日までOK! ※開催日前日もしくは当日のキャンセルの場合には、キャンセル費(参加費と同額)が必要となります。

金谷 美由紀 (かなや みゆき)氏 【講師プロフィール】.....



・兵庫県西宮市出身 兵庫県立芦屋高校卒業

・明治大学文学部卒業、在学中に早稲田大学ミュージカル研究会に所属し、振り付けとしてオリジナルミュージカル制作を担当。

・OLを経て、(株)ルネサンス企画＝現 株式会社ルネサンス 養成1期生としてエアロ&フィットネス指導に関わり、その後ダンスインストラクターとして東京・高松・大阪で活動。

●1987年 ミズノ株式会社 第4事業部に契約社員として入社
フィットネスウェア&シューズ企画販促、健康イベントのプロデュースを務める。

●2001年 退社後、ミズノアクア事務局長として業務委託。
水中運動指導士の教育・養成事業に関わる。

●2025年 現在は運動づくり指導員として活動中。

《資格》

1993年12月健康運動指導士取得(～現在に至る)

2000年10月 (社)日本ウォーキング協会
公認指導員取得

2004年10月 (社)日本ウォーキング協会
40周年特別功績賞受賞・専門講師に

2004年11月 フィットネスウォーキング連盟(FWA)設立、
ミズノ代表トレーナーに

2008年 9月 ノルディックウォーキング協会公認
インストラクター取得

2016年 6月 歩く人。インストラクター取得

滋賀ダイハツアリーナ TEL 077-545-0108 <https://shiga-arena.jp>

●営業時間 8:00～22:00

(※地域連携講座 電話申込み受付時間 8:30～21:30)

●休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌平日)

年末年始(12/31～1/2)