

《 第86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

2026年 **5/22(金) 5/29(金) 2回開催**

※できれば2回連続で
ご参加ください!

参加費

1,320円(税込)/回 ※ソフトジムボール付き ※ご自宅でもご利用ください
2回連続でご参加の場合、2回目参加費1,100円(税込)になります。

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

参加者の運動歴・病歴・受講目的に沿った健康づくりを最終ゴールに設定し、
イスを使ったボール運動・ストレッチ・脳トレを交えた90分です。
最終的には“効率よい歩き方”を習得していただく様、楽しみながら健康づくり
を目指すクラスですので是非ご参加ください!

定員

20名(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

受付期間 ~5月21日(木)&5月28日(金)※連続参加の新規受付は5/22(金)講座終了後まで
※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。
- ◆OLを経て、現/株式会社ルネサンス企画養成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
企画を務める。
- ◆2001年 ミズノアクアフィットネス事務局長として、
水中運動指導者の教育・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。

- 《肩書》 健康運動指導士、フィットネスアドバイザー
《資格》
- 1993年~2026年現在 健康運動指導士
- 2000年 (社)日本ウォーキング協会公認指導員
- 2004年 (社)日本ウォーキング協会専門講師
フィットネスウォーキング連盟
ミズノ代表トレーナー
- 2008年 ノルディックウォーキング協会公認
インストラクター
- 2016年 歩く人。インストラクター

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)