「ヨガ」と「食」の講座

― こころとからだを整える ―

日程カレンダー

2026年 11月 November

13日（金）	ヨガ
20日（金）	ヨガ
27日（金）	ヨガ

2026年 12月 December

4日（金）	食の講座
11日（金）	ヨガ
18日（金）	ヨガ

2027年 1月 January

8日（金）	ヨガ
15日（金）	ヨガ
22日（金）	食の講座
29日（金）	ヨガ

2027年 2月 February

5日（金）	ヨガ
12日（金）	ヨガ

場所　**大玉村保健センター**
（玉井字台37番地）

時間　**19:00～20:00**

※初日11/13と最終日2/12はインボディ測定のため、18:30までにお越しください。

ヨガ
呼吸を整え、心とからだをリフレッシュ

食の講座
おいしく楽しく食べて、健やかなからだづくり

令和8年度 福島県市町村健康課題解決事業

「ヨガ」と「食」の講座

～ こころ と からだ を整える ～

参加者募集

運動が苦手な方、ひとりだとなかなか続かない方
「ヨガ」でゆったりからだを動かして　日々の「食」を考えて
動きたくなる 動ける からだづくりを目指しませんか？

日　　程：令和８年 11 月 13 日（金）～令和９年２月 12 日（金） の期間
全12回 金曜日開催　※開催日は裏面をご覧ください。

時　　間：19:00 ～ 20:00
※初回と最終日は、インボディ測定のため、18:30 までにお越しください。

場　　所：大玉村保健センター（玉井字台37番地）

内　　容：**運動編**【ヨガ】10回 ／ **食事編**【食】2回　・・・・・ 全12回開催
▸運動編では、「ヨガ」でリフレッシュ・リラックスして、体のゆがみ改善や体幹を鍛えます。
▸食事編では、日々の「食」の大切さと向き合って、おいしく・楽しく食べることを学びます。
また、冬の簡単おすすめレシピなどもご紹介します！

©YOGABIYORI.AI

講　　師：【運動編】　こころとからだに寄りそうヨガ　ヨガインストラクター
ねもと あい 先生

講師 Instagram

【食事編】　食べることは生きること
調理師、食育健康アドバイザー、アスリート栄養食インストラクター ほか
長沼（ながぬま） 由威子（ゆいこ） 先生

©YUIKO_NAGANUMA

対 象 者：18歳以上65歳以下の村内在住・在勤の方で、医師に運動を禁止されていない方

参 加 費：無 料　　**募集人数**：30名

そ の 他：◇下を向いた動きや関節を動かす動作があります。眼圧の高い方や人工関節の方などは、医師にご相談のうえお申し込みください。
◇事業の開始時と終了時に、インボディ測定（体成分測定）にご協力いただきます。

申込方法：①WEB 専用フォームによる申し込み
②電話による申し込み
電話番号 → 0243-48-3130
受付時間 → 平日の 8:30～17:15
※お名前、生年月日、ご住所、連絡先等が必須となります。

WEB 専用フォーム
2次元コード

申込期限：令和8年11月2日（月）
定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

お申込み・お問い合わせ先

大玉村役場 保健課　　電話番号
健康長寿推進係　　0243-48-3130

健康ポイント該当事業