

12月1日(月)  
10時から  
申込開始

# 自分らしく 健康と向き合う 5つの講座

今日からはじめる“いきいき”ライフ



PR動画

## in中原市民館

1/12  
(月)

小学生対象  
9:30～12:00

### かけっこ教室

靴の履き方・選び方・  
歩き方・走り方

靴の履き方、選び方を学  
んで、楽に軽快にスピー  
ドを上げる走り方のコツ  
を体感しよう！



1/16  
(金)

成人対象  
10:00～12:00

### 今日からできる！ 大人のための “ちょこっと”薬膳

がんばりすぎない  
セルフケア、  
始めてみませんか？  
※ブレンド茶の  
試飲あり



1/22  
(木)

成人対象  
10:00～12:00

### 足もとから 元気に歩ける身体づくり ～足もとから心もぽっかぽか～

寒い冬、足もと  
から元気に歩こう！  
歩くを支える足と  
靴の大切さを学び  
ます。



1/27  
(火)

成人対象  
10:00～12:00

### やみくもな 健康法から卒業！

～自分に合った食と運動の選び方～  
健康診断の結果の見方を  
知り、無理のない健康づ  
くりの第一歩を目指しま  
しょう！



1/30  
(金)

60歳以上対象  
10:00～12:00

### 中原区のご当地体操 なかはら パンジー体操

楽しく体を動かし、  
歌、脳トレなどで  
笑顔に！ストレッチ、  
リズム、リラックスの  
各体操を行います。



各講座の詳しい内容や  
申込方法は、裏面を  
ご覧ください。

★本事業は、様々な知識や技術・経験  
を有する市民のみなさんが講師となる  
「市民講師事業」です。

主催：川崎市教育委員会（実施：指定管理者なかはらフューチャーデザインパートナーズ）

〒211-0004 中原区新丸子東3-1100-12 パークシティ武蔵小杉ミッドスカイトワー1、2階

TEL：044-433-7773

FAX：044-430-0132

MAIL：nakahara@oue.com

駐車場・駐輪場の台数には限りがありますので、お車・自転車等での来館はなるべくご遠慮ください。

※市民館周辺は「自転車等放置禁止区域」です。

小学生対象

## かけっこ教室

靴の履き方・選び方・歩き方・走り方

靴の履き方、選び方を学んで、楽に軽快にスピードを上げる走り方のコツを体感しよう！

日時：1月12日（月）9時30分～12時

定員：20人（先着順）

費用：10円（保険料）

〔講師〕

ランニング指導員・健康運動指導士

向出徳章氏

（一社）日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員・歩育コーチ

角南ゆり絵氏



成人対象

## 今日からできる！

大人のための“ちょこっと”薬膳

忙しい、でも健康も気になる…

そんな大人世代のみなさまへ

いつもの食材に薬膳の知恵をちょこっと

取り入れて、がんばりすぎない

セルフケア、始めてみませんか？

日時：1月16日（金）10時～12時

定員：18人（先着順）

費用：100円程度（教材費）

〔講師〕

国際薬膳師・漢茶マスター

高山秋津氏



成人対象

## 足もとかから元気に歩ける

### 身体づくり

～足もとかから心もぽっかぽか～

歩くを支える足や靴の大切さを知り、靴の履き方・選び方・姿勢・歩き方を学びます。★館内や外周を歩きます！

日時：1月22日（木）10時～12時

定員：20人（先着順）

費用：10円（保険料）

〔講師〕

（一社）日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員・歩育コーチ

角南ゆり絵氏



成人対象

## やみくもな健康法から卒業！

～自分に合った食と運動の選び方～

無理のない健康づくりの第一歩！

・健康診断の結果からわかる体の状態

・自分に合った食と運動を選ぶ など

★簡単な体操と塩分濃度体験あり

日時：1月27日（火）10時～12時

定員：15人（先着順）

費用：無料

〔講師〕

健康管理士一般指導員

万木裕子氏



60歳以上対象

## 中原区のご当地体操（介護予防）

### なかはらパンジー体操

住み慣れた地域でいつまでの健康でいられるように楽しく体を動かしましょう♪ ストレッチ、リズム、リラックスの3曲の体操、脳トレゲーム、歌などで笑顔に！

日時：1月30日（金）10時～12時

定員：10人（先着順）

費用：10円（保険料）

〔講師〕

「なかはらパンジー隊」

田中初枝氏



会場・問い合わせ・申込先

〔中原市民館〕

〒211-0004 中原区新丸子東3-1100-12

パークシティ武蔵小杉ミッドスカイタワー  
1、2階

電話：044-433-7773 FAX：044-430-0132

## 申込方法

右記コード、電話、窓口で  
中原市民館までお申込ください。

※12月1日（月）10時から先着順

※各単発講座です。

それぞれ申込みが必要です。



申込はこちら