

## 「こころと身体の健康」講座

シニア世代が抱える「こころと身体の悩み」について学び、今日からできる対策をエクササイズを交えてご紹介します。

### 第1回 「身近な悩みをスッキリ解決！コリや痛みを予防して元気に」

日時：令和4年 9月6日（火） | 3時30分～ | 4時30分

- 肩こり・腰の張りってなぜ起こるの？
- 日常生活では姿勢とリラクゼーションが大切
- エクササイズとストレッチで予防しよう

### 第2回 「ストレスと上手に向き合う」

日時：令和4年 10月4日（火） | 3時30分～ | 4時30分

- ストレスってわるいの？ ストレスについての考え方
- ストレスを溜めない3つのポイント（呼吸・運動・睡眠）

場所：甲州市中央公民館 3階  
第2研修室

定員：各回30名

参加費：無料

申込先：甲州市教育委員会 生涯学習課  
公民館担当

Tel 【0553-32-1411】

E-mail 【s-gakushu@city.kosyu.lg.jp】

- ・開催前日までにお申し込みください。  
（月曜・休館日を除く9時～17時）
  - ・「**健幸ポイントこうしゅう**」の運動コースとして、参加者に**10ポイント**付与します。
- ※定員になり次第締め切ります  
※QRコードからWeb申込みができます

#### 《講師プロフィール》

宇野 真里子 氏（明治安田健康開発財団）



2020年度から現職に従事し、健康運動指導士として企業の安全管理や従業員の健康づくりをサポートしている。

※新型コロナウイルスの感染状況によりましては、イベントの延期や中止をする場合がございますので、予めご了承ください。

