



アラフォー世代のための

素敵な自分をプロデュース (全5回)

若いころとは明らかに違ってきた体型や体力に「何とかしたい!」と思いながら、様々な健康法やダイエットにトライしてみても“三日坊主”で終わったり、結果が出せないでいるあなた!

アラフォー世代が気をつけたい、「運動」「食事」「体の変化やしぐみ」などの学習をしながら、一緒に“なりたい自分”を目指しませんか!?

美しい体づくり(運動)

11月10日(木) 13時~14時30分

“継続は力なり”。

今日から「美しい体づくり」のスタートです。

講師: スポーツインストラクター
山本 徳美さん

- ・運動用マットまたはバスタオル1枚、飲み物(お茶など) 汗拭き用タオル、筆記用具
- ・動きやすい服装でおいでください。

アラフォーからの素敵にエイジング & “なりたい自分”宣言

12月8日(木) 13時~14時30分

体の変化やこれから気をつけたいことなど、知って納得!の、いろいろなお話が聞けます。

講師: 岡山県南部健康づくりセンター保健師
後藤 礼子さん

美しい体づくり(運動)

1月12日(木) 13時~14時30分

講師: スポーツインストラクター
山本 徳美さん

おいしく食べて きれいになろう

2月7日(火) 10時~12時

無理な食事制限は長続きしません。アラフォー世代に知っておいてほしい栄養や料理についてのお話を聞いた後、簡単な調理実習を行います。

- 講師: 栄養士 佐藤 久美子さん
- ・エプロン、三角巾、フキン
 - ・材料代が必要です。

美しい体づくり(運動)

3月8日(木) 13時~14時30分

講師: スポーツインストラクター
山本 徳美さん

“なりたい自分”に
近づけたかな?



【対象/定員】30~40代の女性/先着20名

【受講料】無料(ただし材料代が必要な場合があります。)

【申し込み】10月11日(火)9時30分から、公民館窓口または電話で受け付けます。定員になり次第締め切ります。

大元公民館

岡山市北区大元上町10-31

086-241-8526