

セミナー1

7月13日(土) 10:00~12:00 寺泊コミュニティセンター
受付:9:20~

「タニタ管理栄養士講話」

オリエンテーション

タニタ管理栄養士から栄養と健康の話を学びましょう

セミナー2

8月24日(土) 10:00~11:30 寺泊コミュニティセンター

「トランポビクス」

1人用ミニトランポリンの上でウォーキング!
バランス感覚と体幹力アップを目指そう!

セミナー3

9月21日(土) 10:00~11:30 寺泊コミュニティセンター

「こころの健康づくり講座①笑いヨガ」

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせ、酸素をたっぷり取り入れ健康と活力を実感しましょう

セミナー4

10月5日(土) 10:00~11:30 寺泊コミュニティセンター

「インドヨガ」

呼吸を感じながら、身体の調子を整えて元気になりましょう!

セミナー5

10月26日(土) 9:00~14:00 タニタカフェ

「まちなかウォーキング&カフェランチ」

まちなかを見ながらウォーキング!その後、タニタカフェでのゆっくりランチで癒されよう!

※ポイント交換あり 昼食代 1000円 当日集金

セミナー6

11月16日(土) 10:00~11:30 寺泊コミュニティセンター

「アロマエアロビクス」

アロマの香りを楽しみながら運動しよう!
アロマエアロビクスで気持ちいい汗を!

セミナー7

12月7日(土) 10:00~12:30 寺泊コミュニティセンター

「栄養講座&タニタ風ランチ試食会」

栄養士による栄養講座

タニタ風ランチを食べてみよう!



セミナー8

1月11日(土) 10:00~11:30 寺泊コミュニティセンター

「脳トレを取り入れた健康体操」

体を動かしながら、頭の体操もプラス。イキイキ生活を目指しましょう

セミナー9

2月15日(土) 10:00~11:30 寺泊コミュニティセンター

「リズム体操」

リズム体操で寒さを忘れて、脂肪燃焼を促しましょう!

セミナー10

3月14日(土) 10:00~12:00 寺泊コミュニティセンター

「こころの健康づくり講座②」

「心のセルフコンディショニング」

ゆとりのある健康的な日々をすごしましょう!
最後にタニタコーヒーとスイーツで1年の頑張りにご褒美を☆

都合により日程・内容が変更となる場合があります。

受付開始は6月10日(月)午前9:00から

お申し込み・お問い合わせ先

寺泊総合型スポーツクラブ てらスポ!

☎0258-86-6719(寺泊支所内)まで

住所・氏名・生年月日・電話番号・身長をお伝え

ください。定員になりしだい締め切ります。

☐受付時間:午前9:00~午後4:00

