

## 2024年度第1回目「健康づくり講座」

- ★ 講師:白井 俊光氏 (九州医療スポーツ専門学校 生涯スポーツ部 部長)  
笠木 理江氏 (作業療法士)
- ★ 約30名 (内;男性5名)
- ★ アンケート結果:ほぼ全員が“満足”  
自宅でも実践しようという方が多く、有意義な講座となった!



★ 元気な高齢者を増やしたい! 介護予防にも有効!  
体が痛いと言に籠る、まず、痛みをとることが重要!

たらばる・わくわく塾

# 背骨 コンディショニングで 健康になろう!

〈日時〉 5月29日(水)13:00~15:00

〈講師〉 白井 俊光氏(九州医療スポーツ専門学校)

〈定員〉 20名(先着順)

〈持ち物〉 バスタオル一枚

※動きやすい服装でご参加ください。

裸足で活動しますので、上履きは不要です。

申込み受付中

老若男女を問わず、背骨の歪みを整え、  
不調を改善する運動プログラムです。  
是非ご参加ください。



お問い合わせ・お申し込みは熊西市民センターまで ☎621-3182

学んだ「背骨コンディショニング」の一部をご覧ください！



★ 自分にあった体操を体調に応じて20～30回繰り返し、元気な心と身体を手に入れよう！



★ 楽しく動かせば、身体は動く！



★最後に参加者全員、笑顔でポーズ！

	月 日	講師 & 演題	参加者
1	5/29(水) (13:00~15:00)	講師:白井俊光氏(九州医療スポーツ専門学校) 「背骨コンディショニングで健康になろう」	約30名
2	6/15(土) (10:00~11:30)	講師:北九州市認知症支援・介護予防センター 健康運動指導士 「正しいラジオ体操の講習会」	次回予定
3	9/26(木) (10:00~12:00)	黒田保健師による健康講話  第3次北九州市健康づくり推進プランの概要説明 (仮) ～熊西校区の健康課題～	
4	10/6(日) (10:00~12:00)	ニュースポーツ体験 (熊子連との共催)	
5	11/16(土) (10:00~12:00)	家族対抗グランドゴルフ大会 (熊小グランドの借用を検討する)	
6	1/4(土) AM	新春三社詣り	
7	2月頃	医師の健康講座	