

令和8年度
生きがいづくり講座



第2回 100歳まで歩けるための セルフケア体操

膝や腰の痛みを改善したり、予防をするための
体操をしましょう。

膝腰はもちろん股関節や肩甲骨をメインとして
全身の機能アップを狙った体操です。

むずかしい動きはないので

どなたでもご参加いただけます♪



開催日

令和8年 11月17日・24日、
12月1日・8日・15日・22日

午前10時～11時30分（全6回 毎回火曜日）

場所

中野市中央公民館 2階 208・209 和室

定員

15名（市内在住の方）

持ち物

ヨガマットもしくはバスタオル、
動きやすい服装、飲み物

受講料

無料

講師

鍼灸師・認定ヨーガ療法士 清水結子さん

※申込み多数の場合抽選。

定員に達しない場合期間延長。

申込み開始日

10/13（火）
午前9時から

10/15（木）
午後5時まで

お問い合わせ・お申し込み

中野市中央公民館 ☎ 0269-22-2691