

シェイプアップボクシング

全身の筋力、持久力、柔軟性を効果的に向上させる簡単な格闘技の動きを取り入れたプログラムです。年齢に関係なく楽しめますので、ボクシングのパンチでストレスを発散させましょう!!

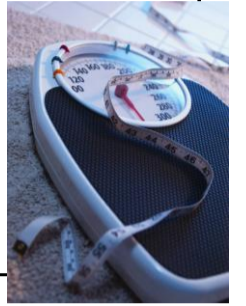
- 【講師名】 村田 貴幸
- 【時間】 10:00~11:00 (木)
- 【受講料】 26,400円(22回)
分割13,200円(11回)



内臓脂肪とれーニング(第11期)

トレーニングマシンを使い筋肉量を増やし、基礎代謝を高め太りにくい体質に改善していきましょう。また、CTにより内臓脂肪量の測定、さらに保健師による生活習慣改善のアドバイスも行います。目標に向かって仲間と一緒に頑張りましょう!

- 【講師名】 センター専任トレーナー / 岸本 貴志
- 【時間】 14:45~15:45 (火)
- 【受講料】 12,100円(22回)
分割6,050円(11回)
別途、内臓脂肪測定費9,200円(2回)



ゆる体操

体をゆるゆるにゆるめる、健康効果が高く笑いあふれる楽しい体操です。簡単、軽度で安全な運動ですので、だれでもできます。ゆる体操は疲労回復、健康増進、介護予防、ダイエット、アンチエイジングなど幅広い範囲で効果がえられます。

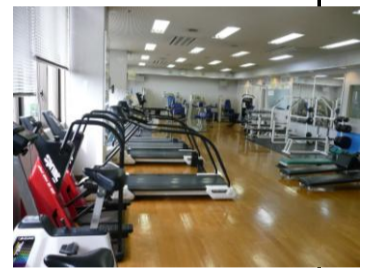
- 【講師名】 日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員 / 初級 田中 睦実
- 【時間】 9:30~10:40 (土)
- 【受講料】 25,190円(22回)
分割12,595円(11回)



健康づくりしま専科 (生活習慣病改善トレーニング)

食生活や運動などの生活習慣病を動脈硬化・骨密度・血液検査(選択制)等様々な角度から分析します。皆様にあった目標を設定し、保健師や健康運動指導士のサポートのもと、トレーニングマシンを使って改善していきましょう。

- 【講師名】 センター専任トレーナー
岸本 貴志
- 【時間】 14:30~15:30 (水)
- 【受講料】 13,200円(22回)
分割6,600円(11回)
別途、検査+保健師による指導料金
動脈硬化専科:11,300円(2回)
骨密度専科:9,200円(2回)
血液(脂質・血糖・肝機能)専科:9,200円(2回)



頭と体の健康づくり

身体と頭を同時に動かすことで、身体だけでなく脳の衰えも抑えることが期待できます。頭の体操、指先の運動や音楽に合わせた運動、いつまでも華齢(華やかに歳をとる)に歳を重ねていけるよう、仲間と一緒にがんばっていきましょう。

- 【講師名】 センター専任トレーナー / 岸本貴志
デイサービススタッフ
- 【時間】 9:00~9:45 (木)
- 【受講料】 24,200円(22回)
分割12,100円(11回)



予防医学リンパ健康セラピスト養成講座

女性を対象に手のひらの優しい施術で“病気未満・どこか不調”むくみ、たるみ、肩こり、冷えなどをケアいたします。リンパ理論とお腹から足つま先までのリンパ施術を実習で学び、ご自身や周りの方への健康維持や現在お持ちの仕事のスキルアップまた将来講師の道に進みたい方にも最適です。

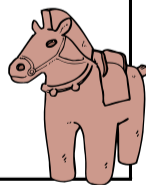
- 【講師名】 予防医学リンパ健康セラピスト協会 / 戸張 雅子 ほか
- 【時間】 10:00~12:00 第2・4週 (火)
- 【受講料】 18,900円(6回)
別途、テキスト代900円
(また認定希望者は別途費用必要)



街並み探検 郷土史

多くの歴史的遺産や文化財の残る街・高槻。歴史、地理、風土などの解説を交えながら一緒に探索していきます。いつもの街で新しい発見をしてみませんか。

- 【講師名】 NPO法人 高槻市文化財スタッフの会
- 【時間】 9:00~12:00 第1週 (金)
- 【受講料】 9,000円(6回)



セルフネイル

セルフネイルは、ネイルサロンのような技術料はかかりません。材料費だけで自分の好きなだけ凝ったデザインを楽しむことができます。技術を習得できれば自分だけでなく、大切な家族や友人の指先もきれいに仕上げられます。

- 【講師名】 ネイル衛生管理士 JNA1級 / 西森 里香
- 【時間】 13:00~15:00 (火)
- 【受講料】 18,000円(12回)
別途、スターターキット18,000円
(但し、UVランプをお持ちの方は11,700円)



くらしに活かすストレス解消法

ストレスの基礎知識やリラクゼーション法が習得できる参加・体験型のストレス教室です。ご自身のストレス対処法を見出すことができるよう5回シリーズで開催いたします。

- 【講師名】 センター専任保健師・心理相談員
- 【時間】 14:00~14:45 (土)
- 【受講料】 1回 1,000円
(全5回一括支払 4,500円)

