

# 健康オリンピック

～マイナス 5 才のカラダづくり～

活・脳・体・心の各種目から日々の若返りを目指し、  
健康づくりの意識を高めよう！

参加費  
無料

場所：ミオス 2F 水戸市福祉ボランティア会館（大研修室または中研修室）

時間：10：00 ～ 11：30（5/26のヨガのみ 14：00 ～ 15：30）

**活** 5/12 (火)

誰でもできる！

漢方で若返り

～からだにいい物・からだにいいこと～

講師：五藤薬局 薬剤師

うえだ よういち

上田 洋一 先生

**脳** 5/19 (火)

脳の不思議

～あなたの脳、  
ボーっとしてんじゃねえよ！！～

講師：茨城県生涯学習・  
社会教育研究会 会長

はせがわ こうすけ

長谷川 幸介 先生

**体** 5/26 (火)

時間：14:00 ～ 15:30

ヨガで体幹強化

講師：ヨガインストラクター

おその え のぞみ

小園江 希海 先生

持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット

（大きめのバスタオルでも可）

※動きやすい服装でお越しください

**心** 6/16 (火)

歌って♪心もカラダも  
リフレッシュ

講師：ギターの好きなジーンさん

せきね のぶよし

関根 伸佳 先生

持ち物：飲み物