

お風呂のついでに、ちょっとひとやすみ

予約不要
参加無料

まちの 保健室

プロの看護師さんに無料で個別相談できます

※参加・相談は無料です。ご利用には別途、ほのかの入館料が必要です。

こんなご相談ができます！

- ☑ 最近気になる体調のことを相談したい…
- ☑ 最近ものの忘れが増えきたけど大丈夫かな…
- ☑ 温泉や運動を健康づくりにどう取り入れたいか…
- ☑ 運動を始めたけれど、何から始めたらいい？
- ☑ どこに相談すればいいかわからず、困っている



開催日 ていね温泉ほのか

2026年9月24日(木)

10:00~16:00

まちの保健室は、健康や暮らしに関する不安や悩みを、看護師などの専門職に気軽に相談できる場です。病院に行くほどでもないけれど気になること、介護や子育て、日々の健康づくりなど、一人ひとりに寄り添ってお話をうかがいます。

ほのかグループ

かんごぶらす
KANGO PLUS

Otsuka 大塚製薬

歩くことの効果と
運動による筋肉づくり・健康づくり

健康講話

中田 亜由美 さん

講話内容

温泉利用の効果と
運動による筋肉づくりと
健康づくり

13:30 ~ 14:00

温泉と運動を上手に取り入れて、
元気な身体をつくりませんか？

温泉・サウナを活用した健康づくり、安全に楽しむポイントや
脱水予防、運動による筋肉づくり、運動後の身体の整え方など、
毎日の生活に取り入れられる健康づくりのポイントをわかりや
すくお伝えします。

「温泉に入る」「身体を動かす」という日常の楽しみを、
これからの健康づくりにつなげてみましょう。

講師プロフィール

中田 亜由美

株式会社かんごぶらす代表取締役社長
看護師・看護学修士
北海道大学非常勤講師
特定非営利活動法人 健康経営研究会 認定コンディショニングサポーター
大塚製薬 熱中症対策アンバサダー

かんたん運動

斉藤 東 さん

プログラム

イスの上でも出来る
かんたん運動

14:00 ~ 14:15

運動の基礎である体幹を
無理なく鍛えられる内容です。

家でもできる簡単な筋トレやストレッチを、イスに
座ったままできる内容を中心に一緒にを行います。
体幹は、姿勢を保ったり、日常生活や運動を支えたり
する大切な部分です。

体を伸ばしたり、ゆっくり動かししたりしながら、体を
動かす心地よさやスッキリ感をぜひ体験してください。

講師プロフィール

斉藤 東 1977年生まれ。

元社会体育専門学校卒業(現・北海道スポーツ専門学校)
専門学校卒業後、JPTA 日本プロテニスインストラクターの
資格を取得し、15年間テニスインストラクター
として活動。現在はほのかスポーツクラブにて
トレーナーとして活動中。

先着
120名様
限定！

健康講話・かんたん体操に参加された方に、先着120名様へ
大塚製薬『イオンウォーター』をプレゼント！



ほのかスポーツクラブ
出張サービス

シセイカルテ × InBody 無料測定会

姿勢のゆがみやカラダのバランスをチェックする「シセイカルテ」と、
体脂肪・筋肉量などを詳しく測定できる「InBody」で、今のカラダの状態を見える化！



事前受付不要です！

14:15 ~ 16:00

ご予約不要です。
ぜひお気軽にご参加ください。



自分のカラダの状態を知りたい！

運動を始めたけれど、何から始めたらいい？

※参加・相談は無料です。ご利用には別途、ほのかの入館料が必要です。

ぜひお気軽にお越しください！