

第2回女性のための 健康セミナー

40歳以上の女性組合員対象

令和8年9月11日（金）10:00～15:30

日々忙しくしている女性のみなさん、自分のことは後回しになっていませんか？自分らしく過ごすためには、よりよいライフスタイルの知識取得、さらに実践することが大切です。本セミナーでは、最新情報を交えながら、自分に適した、すこやかな働き方をはかるための方法をお伝えします。一緒に学びましょう！！

講演

女性の心と身体を整える～自分のための健康セミナー

- 女性のライフステージごとの心身の変化
- 年代に応じた体調・メンタルの変化
- 生活習慣の整え方（食事・運動・睡眠）

体験

アロマでほっとしませんか
～癒しのセルフハンドマッサージ～

体験

フラダンスで身体も心も美しく

会場

ホテル福島グリーンパレス
2階 「瑞光」

申込方法

問い合わせ先

職場の共済事務担当係へお申し込みください。

福島県市町村職員共済組合 福祉課健康増進係

024-533-0011

フラダンスで身体も心も美しく



フラダンスは、優雅な動きの中に多様な健康・美容効果が期待できるダンスです。
全身を使い、無理なく続けられる運動です。

🌸 身体への効果

・ダイエット効果

下半身の引き締めや、基礎代謝向上で痩せやすい体質へと導きます。
(脂肪燃焼効果)

・筋力・柔軟性向上

普段使わない筋肉を活性化することから、足腰の安定、
姿勢改善、血行促進・体質改善、むくみ、冷え性の改善、
腸の刺激による便秘改善なども期待できます。



🌸 精神への効果

「癒しのダンス」とも呼ばれるフラダンスは、心の健康にも良い影響を与えます。
ハワイアンミュージックのゆったりした動きがリラックス効果を高め、ストレス解消、
心の安定をもたらします。
また、自律神経を安定させ、振り付けやステップを覚えることで
脳に刺激を与えます。

🌸 美容への効果

ボディラインの引き締め、特にウエスト、お尻、太ももに効果的です。

フラダンスは運動が苦手な方でも音楽に合わせ踊りやすいので、
幅広い世代にお勧めできるエクササイズです。
優しいステップで1曲、踊りましょう。
フラガール誕生の地で、心地よいひと時をお過ごしください。