

0084地域健康プロジェクト

大橋運輸（株）は地域の皆さまの健康寿命をのばす活動をサポートします



完全無料



地方創生SDGs
官民連携
プラットフォーム



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

地域福祉パートナーシップ事業者認定

主催：大橋運輸株式会社

協力：瀬戸市社会福祉協議会

後援：瀬戸市

◆予約方法（次回の予約は各教室が終了後より受付スタート）

①スマホをお持ちの方

大橋運輸（株）
公式LINE
地域健康プロジェクト
@441danws



②新規・スマホをお持ちでない方

☎ 0561-82-0084

予約開始より30分間のみ受付
大橋運輸（株）本社

◆持ち物：タオル、飲み物。

◆場所：やすらぎ会館3F 和集会室 定員約30名
〒489-0919 瀬戸市川端町1丁目3-1

注：日程の変更などは大橋運輸HPもしくは公式LINEよりご確認ください



太ちゃん

当社、大橋運輸（株）は日頃「健康あつての安全」「治療より予防」をモットーに健康への取り組みを進めています。

社内で蓄えた健康サポートノウハウを地域の皆さまの「健康寿命を延ばす」ために、お役に立ちたい思いから「0084地域健康プロジェクト」を立ち上げました。

皆様の健康維持・増進にお役にたてれば幸いです。

開催日（火）1日2回

バランスボール教室

AM
はじめてのバランスボール教室
10:30~11:30

PM
体幹UPバランスボール教室
13:30~14:30



4/25	5/23	6/27
7/18	8/22	9/26
10/24	11/28	12/26
1/23	2/27	3/26

一般社団法人体カメンテナンス協会 バランスボールインストラクターによる講習



健康寿命にも強い味方

開催日（月）10:00~11:30

健康太極拳教室

4月 3,17	5月 15,29	6月 5,19	7月 10,24
8月 7,21	9月 11,25	10月 2,16	11月 6,20
12月 4,18	1月 15,29	2月 5,19	3月 4,18

楊名時八段錦・太極拳師範による講習 柳澤 たま子先生

はじめてのヨガ 長谷川先生
開催日（火）10:30~11:30

4/18 5/16 6/20

健康ヨガ Yoshi先生
開催日（火）13:30~14:30

7/4 8/1 9/5
10/3 11/7 12/5
1/9 2/6 3/5



ヨガマット
持参

ヨガ教室

綺麗になるyoga ゆうこ先生
開催日（木）10:30~11:30

4/13	5/11	6/8
7/13	8/10	9/14
10/12	11/9	12/14
1/11	2/15	3/14

ヨガインストラクターによる講習