

# ゆる体操

ゆる体操は、身体をゆるゆるに緩める健康度の高い体操です。コリ固まった筋肉を緩めることで、全身の血行が良くなります。その他にも姿勢の改善、ダイエット、インナーマッスルのトレーニングにもなります。また、溜まった疲れをとってくれるので、心地よい状態になります。簡単で軽度な体操なので、どなたでも気軽にご参加いただけます。



## 講師

ゆる体操正指導員中級 4 th Grade

ゆるケアサイズ正指導員初級 4 th Grade

副島 斉子（そえじままさこ）先生

日程 4 / 7・14・21・28、5 / 12・19・26  
6 / 2・9・16・23・30、7 / 7・14・21  
28、8 / 4・18・25、9 / 1・8・15  
(木曜日・全22回)

時間 9:45~11:00

場所 西ふれあいセンター 3階 和室

定員 10名(65歳以上の方優先)

受講料 13,860円

締切日 3 / 28 (月) 必着



※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により講座を中止する場合があります。