

ゆる体操からステップアップの方にも！！

# ゆるケアサイズ

ゆるケアサイズとは、**ゆる体操**を基本として、ゆる呼吸法、ゆる筋トレ、ゆるウォークなどを取り入れ、柔らかくゆすったり笑ったりして脳と身体を効率的にゆるめる、もっとも簡単で楽な運動法です。

蓄積された疲労からの回復、抗ストレス力、病気や障害の予防・回復、さらに若返りの効果も期待できます。



## 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 4/6・20・27、5/11・25、6/1・8・22  
29、7/6・20、8/3・10・24・31、9/7  
(水曜日・全16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 10,080円

締切日 3/27（日）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。