

ゆるケアサイズ 体験イベント

ゆる体操からステップアップの方にも！

～ゆるケアサイズとは～

参加無料

ゆる体操を基本として

ゆる呼吸法、ゆる筋トシ、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。

この機会に、体験してみませんか？



◆ 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	8月29日（月）
時 間	10:00～11:15
場 所	西ふれあいセンター 2階 プレイルーム
定 員	24名
締切日	8月19日（金）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。