

# ゆるケアサイズ

ゆる呼吸法、ゆる筋トレ、ゆるウォークなどを取り入れ、柔らかくゆすり、脳と身体を効率的にゆるめる運動をしていきます。

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。



運動の一例



背中をぐうっと  
丸めます

腰や足を優しく  
ゆすります



講師 副島 斉子（そえじま まさこ）先生

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

日程 11/2・9・30、12/7・21、1/11・25、2/1・8・22  
3/1・8 （水曜日・全12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（抽選時65歳以上の方優先）

受講料 7,560円（初回全納）

締切日 10/23(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。