

# 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：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

- 日程 4/13・20・27、5/11・18・25  
6/1・8・15・22・29、7/6・13・20・27  
8/3・10・24・31、9/7・14（木曜日・全21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 13,230円
- 締切日 4/3（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。