



そえじま まさこ

講師：副島 斉子 先生

(ゆる体操正指導員中級 4th Grade)

高齢者優先 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。

日 程・・・(木曜日・全21回)

4/11・18・25	7/4・11・18・25
5/2・16・23・30	8/1・8・22・29
6/6・13・20・27	9/5・12

時 間・・・9：45～11：00

場 所・・・西ふれあいセンター 3階 和室

定 員・・・13名(抽選時65歳以上優先)

受講料・・・13,230円

締 切・・・4月1日(月)必着