

高齢者優先

ゆる体操

ゆる体操は、身体をゆるゆり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、溜まった疲れをとってくれるので、心地よい気分になれますよ。

誰でも簡単にできる体操なので、どなたでも気軽にご参加いただけます。

※運動の一例



講師 ゆる体操正指導員中級 4 th Grade

副島 斉子(そえじま まさこ)先生

日程

10/3・10・17・24・31、11/7・14・21・28、
12/5・12・19・26、1/9・16・23・30、
2/6・13・20・27、3/6（木曜日・全22回）

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歳以上の方優先）

受講料

13,860円（初回全納）

締切

9/23（月）必着