

★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。



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、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。



講師 ゆる体操正指導員中級4th Grade 副島 斉子(そえじま まさこ)先生

日 程 4/10・17・24、5/1・8・15・22・29、  
6/5・12・19・26、7/3・10・17・24・31、  
8/7・21・28、9/4・11(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 18,040円(初回全納)

締 切 3/31(月)必着

お申し込みはこちら

