



高齢者優先

# ゆる 体操

4/9・16・23・30、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25、  
7/2・9・16・23・30、8/6・20・27、9/3・10（木曜日・全22回）

ゆる体操は、体をゆるゆるに緩める健康度の高い体操です。  
こり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。

**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月30日（月）必着



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4th Grade

リラックスした  
雰囲気です♪  
お気軽にご参加ください！



二次元コードから  
いますぐ  
お申し込み！