

自宅でも出来る健康体操・指圧講座

「ゆる体操」に参加してみませんか？



ゆる体操とは、身体をゆらゆらと揺らし、全身を緩めることにより心身ともにリラックスさせ、人間本来の機能を高めることを目的とし開発された体操です。

道具が必要なく、場所も選ばない。そして、動きも単純・簡単なので覚えやすく体への負担が少ないため、運動不足の人や高齢者でも健康維持の方法として取り入れやすい体操です。



ゆる体操指導：間瀬 芳枝さん

開催月日：7月27日、8月3日・17日（各木曜日予定）

開催場所：中央公民館保育室

開催時間：午後1時～2時30分予定

持ち物：バスタオル・汗拭き用ハンドタオル・運動しやすい服装で

定員：8名（申込先着順） 参加費：毎回300円

申込締め切り：7月25日（火）迄

申込先：NPO 法人かまがや地域情報の窓 事務所（川俣）

電話／FAX：047-412-2580

続いて「いたわり合いの指圧講座」を開催します。ご夫婦・お友達同士2人1組で4組の参加を募集しています。開催月日は8月25日、9月8日・15日（各金曜日を予定）、開催時間は同じで、開催場所は中央公民館の和室です。