

目指せ
若返り♪

若返り体操

～生き生きとした身体を目指しましょう～

見込める効果

- ・持久力、筋力、柔軟性の向上
- ・歩行困難の予防
- ・筋肉や、脳の刺激で血行改善
- ・認知症予防の効果
- ・ストレッチによる怪我予防
- ・反射神経向上



若返り体操をして
元気を保とう！！



みなさん、体力の衰えは感じていませんか？

昨年も開催し大好評だった「若返り体操」をテーマに今年度も福祉講座を開催いたします。

「若返り体操」を行い、身体も心も元気を保ちましょう！！

日時：7月11日(木)10時00分～11時30分（入室開始9時45分）

場所：わろうべの里 わろうびんぐホール

内容：①柔軟体操

②ヨガマットを使用した運動

講師：澤谷 良子氏 主催：四中地区社会福祉協議会 地域交流部会(福祉講座)

申込先：四中地区社会福祉協議会 事務局 ※参加無料 定員80名(要電話申込)

電話：043-422-2945 / 070-1537-5827

※動きやすい服装でご参加ください。

※水分は各自ご持参ください。

※床に寝て行う体操もありますので、ヨガマット、タオルをご持参ください。