

総合介護予防教室事業 1月の教室紹介 笑いヨガ教室

問い合わせ・申し込み 社会福祉協議会 ☎02275



初心者向けだゾウ。

最近大きな声を出して笑いましたか？大きな声を出して、大きな動作をすることで気持ちも体もスッキリします。

笑いヨガは、笑いとヨガの呼吸法を取り入れ、筋力アップ・肩こり・腰痛などの改善を図ります。



体操の様子

1月の運動教室

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	9
10	11	12 3B体操 サントピア大竹 13時30分～14時30分	13	14 笑いヨガ教室 サントピア大竹 13時30分～14時30分	15 ゆる体操 (講師来館日) サントピア大竹 13時30分～15時	16
17	18	19 楽しくシナプソロジー (脳トレ) 総合市民会館 13時30分～14時30分	20	21 悩み別教室 (腰まわり) サントピア大竹 13時30分～14時30分	22 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	23
24/31	25 健康体操教室 サントピア大竹 13時30分～14時30分	26	27	28	29 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	30

持参品

○共通：タオル、運動靴、飲み物など

○ゆる体操、健康体操、悩み別教室：敷マットまたはバスタオル

元気はつらつ教室

問い合わせ

社会健康課 ☎02153

「リフレッシュしたいけど機会がない」、「運動不足を解消したいけど運動する場所がない」そんなあなたのための運動教室を行います。

とき

毎週水曜日（祝日除く）

14時～15時30分

ところ

サントピア大竹

対象

市内在住の方（おおむね60歳以上）

持参品

タオル、飲み物、運動しやすい服装、運動靴

※教室の参加予約は必要ありません。当日教室までお越しください。

