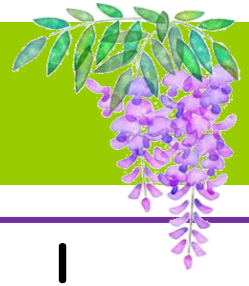
コレカラ教室のご案内



新

1日(水) リラックスできる ヨガ体操

難易度の高いポーズはなく、動きもゆっくり、心身の緊張を解きほぐし、優しい時間を過ごしましょう！

10日(金) 背骨コンディショニング

現代人を悩ます背骨のゆがみを体操をし、症状の改善を目指しましょう！

14日(火) ゆがみ直し整体体操

誰にでも簡単にできる、ゆったりとした動きで、凝りや痛みのない身体に整えていきます。

22日(水) 音楽療法

先生のギター演奏に合わせて懐かしの名曲や季節の歌を楽しみましょう。

27日(月) リンパ体操

パワフルな先生と共に、きもちよく体を伸ばし、リンパの流れを整えましょう！

マスクは、各自のご判断にお任せします。
ご心配の方は、着用したままの参加も可能です。

開催時間 ： 午前10時 ～ 午前11時
会　場 ： 昭和町総合会館 2階 軽運動室
持ち物 ： 飲み物(ふたのできる) 汗拭き用タオル 動きやすい服装 タオル(体操で使用)
対象者 ： 町内在住の概ね65歳以上の方 各30名まで(先着順)
申込受付 ： 4月 22日(月) 午前9時から

昭和町社会福祉協議会では、介護予防事業の一環として、誰もが楽しめる教室を毎月開催中。ご興味のある方はご参加ください。

昭和町社会福祉協議会
☎ 055－275－0640