

ゆる体操



— 100年足腰をつくりませんか！ —

日時 毎月第1、3月曜日 午後1時～3時
場所 新子安地域ケアプラザ 多目的ホール

講師 梅本雄三氏
定員 10～20名程度
参加費 1回500円



「老化」は加齢に伴う身体機能の劣化であるといわれています。様々な要因によるのですが、要するに体が硬くなって身体機能が固まる結果に他なりません。

この様な気になる対策として「ゆる体操」を実施されることをおすすめします。即ち体操を行って筋肉・骨（関節）・内臓そして脳機能をゆるめて身体の老化を遅らせ、美しさと若返りを取り戻します。

2026年度ゆる体操教室日程

	第1月曜日	第3月曜日
4月	6	20
5月	4	18
6月	1	15
7月	6	20
8月	3	17
9月	7	21
10月	5	19
11月	2	16
12月	7	21
2027年		
1月	4	18
2月	1	15
3月	1	15



問い合わせ先 新子安地域ケアプラザ 担当 地域交流
045-423-1701