



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。

2025年度ゆる体操教室日程

	第1月曜日	第3月曜日
4月	7	21
5月	5	19
6月	2	16
7月	7	21
8月	4	18
9月	1	15
10月	6	20
11月	3	17
12月	1	15
2026年 1月	5	19
2月	2	16
3月	2	16

