

心と身体のリラックス&ダイエット・若返り・健康づくりのために

ゆる体操サークルメンバー募集!



背もたれ首モノモノ体操



ひざゴソゴソ体操



肩ユツタリ返し体操

©2011 Hideo Takaoka運動科学総合研究所

誰にでも出来、効果の高い安全でやさしい体操です
身体コリ歪みをと、美容・アンチエイジングにも効果があります

麻生市民交流館やまゆりにて、ゆる体操サークルの会がスタートしました。
どなたでも参加可能です。運動不足を感じている方が気軽にでき
効果の高い運動を探していた方には最適な体操です。
是非この機会に、健康づくりの為に始めてみませんか!

会 場：麻生市民交流館やまゆり

開催曜日：第1・3 月曜：17時～18時 運動しやすい服装で

第2・4 木曜：17時30分～18時30分

会費： 月1000円 定員：40名（先着順）

申し込み：裏面に必要事項 記入のうえ、
やまゆり私書箱2番 さんさん会
やまゆり ゆる体操サークル 担当：藤田まで

麻生区25年度地域コミュニティ助成金事業の助成を受けています

「ゆる体操でシニアの健康づくり」 参加申込書

氏名			
住所			
TEL		FAX	
メール			
連絡事項	①初回7月1日から参加申し込みします。 ②初回は欠席しますが参加します。		

●7月から月4回の開催ですが、参加回数にかかわらず、会費は月1000円です。(初回参加時にお支払いください)

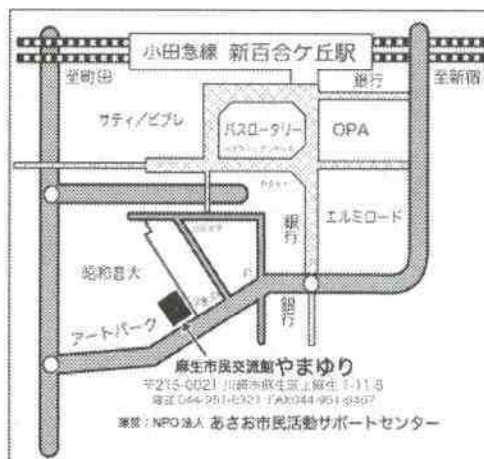
●体操終了後、有志で懇親会を開催する予定です。費用は実費精算です。ご希望のかたは参加ください。

●定員に達し、参加していただけない場合のみ連絡させていただきます。

練習風景



場所



主催 **さんさん会 やまゆり ゆる体操サークル**