

椅子で体操講座

～心身すっきり！

やさしい椅子ヨガ～



深い呼吸と筋肉・関節体操で気分転換！
冷たい風と雪の道で閉じこもりがちになる冬の季節は
お家でできる体操に取り組みましょう！
適度な運動は血流を促して、内臓の元気にもつながります。
椅子を使ったやさしい体操で心と体の姿勢を整えていきたいですね！



※ 体力や筋力には個人差があります。
痛みや疾患がある方は無理をしないで
出来そうなことを選びながら行いましょう。



日時 2月27日（月）

① 13:00～14:00 ② 14:15～15:15

場所 豊平老人福祉センター大広間

※ 椅子使用の座位と立位の体操です。

持ち物 飲み物



申込期間 ★定員各20名（先着順）
2月20日（月）17時まで

※ 上記の期間内に利用登録書を持参のうえ、
直接窓口にてお申込みください。

担当講師

- 健康体操ヨガ担当
 - 日本ヨーガ療法学会認定
ヨーガ療法士
 - BCY 認定
乳癌ヨガインストラクター
- あんどうちえこ

