

「体の歪みを改善して、 動きやすい体を作りましょう」

ヨガをベースとしたストレッチや、音楽に合わせて体を動かすリズム体操などを行います！
椅子に座って行いますのでご安心ください。

○体のゆがみが解消されると・・・
凝り、偏り、ねじれなどが解消され、血行が良くなり体の隅々まで酸素や栄養が届きやすくなります。
冷えの改善や免疫力アップの効果も期待できます。



持ち物・服装

【持ち物】 ◇フェイスタオル(ストレッチ用) ◇飲み物 ◇マスク

【服装】 動きやすい服装でおこしてください。※靴下を脱いで行うストレッチもあります。
裸足が気になる方は、五本指靴下などのご用意をおすすめします。

感染症対策にご協力をお願いします

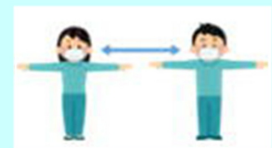
入場時の検温、手指消毒をお願いします。



マスクのご着用をお願いします。
※運動中は外して頂いてかまいません



ソーシャルディスタンスの確保をお願いします。



以下の症状の方はご参加をご遠慮ください。

- ・発熱(37.5℃以上、平熱より1℃高い)
- ・咳やくしゃみ、だるさなど風邪症状がある



会場内は手を触れる部分の消毒や換気を行い、皆様に安心してご参加頂けるよう努めています。
ご不明点などございましたら

《高齢者あんしん相談センター子安》までお問合せください。

会場:ケアラズカフェ「わたぼうし」

