

令和6年4月～令和7年3月

## 「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】

- ◇フェイスタオル(ストレッチ用)
- ◇飲み物

### 【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。

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



- 会場内は消毒や換気等を行い、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」

