

一生元気!

# ゆる体操

一日の疲れを、その日のうちにとりましょう!  
体のこり・こわばり・ゆがみが取れ、能力開発、健康回復に高い効果があります。

## 募集内容



日時：9月29日(水) 10月13日(水)  
10月27日(水) 全3回  
午後7:00~8:30

場所：下野庭スポーツ会館 スポーツ室  
(地下鉄上永谷駅 徒歩7分)  
横浜市港南区野庭町136-4

費用：800円(全3回分) 9/29に徴収いたします

対象：一般 定員20名

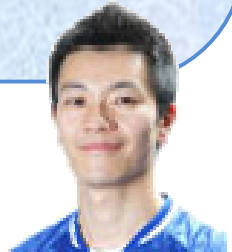
応募方法：電話 又は 直接受け付け(先着順)  
842-9624

9月15日 午前10時~ 受付開始

持ちもの：運動靴 ・ タオル

<服装> 動きやすい服装

講師：日本ゆる協会公認  
ゆる体操正指導員  
大久保貴広



ゆる体操は、運動科学者 高岡英夫が開発したもので、立ちゆる・寝ゆる・イスゆる・息ゆる・歌ゆるの5カテゴリー、90以上のパーツ体操から成り立っていて、いつでも どこでも できる簡単な体操です。年齢・性別を問わず幅広い人々の身体機能・脳機能を高めるものです。

お問い合わせ先：下野庭スポーツ会館 電話842-9624