

瀬戸市 大人のワンコイントレーニング

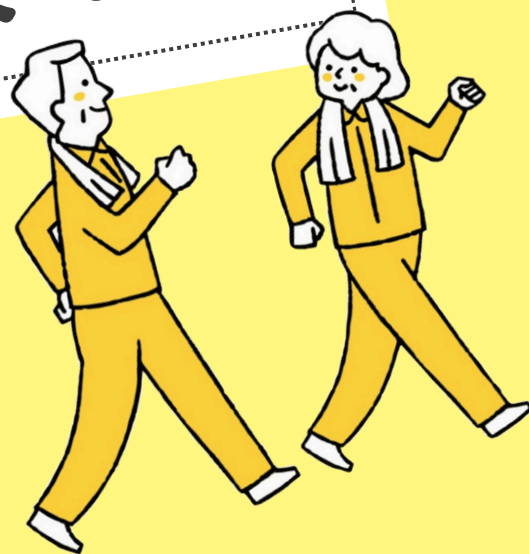
姿勢もキレイに美しく 脳もカラダも シャキッと体操！



効果

- ◆立ち座りの姿勢や歩行姿勢の見直し
- ◆頭と体を同時に動かし脳の活性化
- ◆嚥下体操や歌などで口腔機能の向上

日頃の座り姿勢や歩行姿勢が悪いと身体の不調につながります
自身の苦手や癖を見つけて、姿勢改善を目指しましょう！



場所 祖母懐公民館

日程 5月20日・27日
6月3日・10日・17日・24日
(全6回／火曜日)

曜日 13時30分から14時30分

募集対象 瀬戸市在住／65歳以上の方

参加費 500円

5月20日と6月17日は
姿勢測定のため
開始15分前にお越しください

参加方法（事前予約制）

参加のお申し込みはこちらの電話番号
までご連絡ください

 **052-401-1105**

（土日祝休み／不在時は留守番電話へ）

株式会社ジェネラス 陽氣きた 担当：古庄、飯田