



大人の充活！ワンコイントレーニング

R7 上半期 瀬戸市高齢者福祉課委託事業

いつまでも歩こう！ 椅子ヨガde筋力アップ

◆ 6/6(金)～全6回講座 参加費1回 ￥500

難しいかと思ったけど、
誰でもできるゆったり
とした動きだねえ～



立位でバランス能力UP



集う・笑う・歌うdeフレイル予防

無理のない範囲で動いて筋力維持&アップ

● 受講生の声

- ・ ひざの痛みが軽く歩行が楽になった (Kさん)
- ・ 呼吸が深くなって快適 (Sさん)
- ・ 夜中の足のツリが減って良い睡眠(Oさん)

R6 上半期ワンコイン西陵
椅子ヨガ講座風景

- 65歳～80代の皆さんも
続々と現在継続中！

会場：品野台交流センター「ぬくも里」

開催日：6月6日・20日・7月4日・18日・8月1日・22日（各金曜）



随時
募集中！

時間：14:30～15:30

対象：65歳以上の方

定員：30名

持ち物：上靴、タオル、飲み物

お申し込み先：090-7437-1811（一條）

講師：一條 純美枝/ヨガ指導員、介護予防指導士、整膚師