

R6上期 瀬戸市高齢者福祉課委託事業

## 大人の充活！ワンコイントレーニング

◆ 6/6 (木)～全6回



65歳～  
80代の皆さんも  
続々と継続中！



随時  
募集中！

立位でバランス能力UP



筋力UP！&  
歌と笑いでフレイル予防



R5下期ワンコイン下品野  
椅子ヨガ講座風景

# 椅子ヨガ& バランスUPポーズ

参加費1回 ¥500



R5下期ワンコイン下品野  
椅子ヨガ講座風景

### ● 受講生の声

- ・夜中の足のツリが減った (Oさん)
- ・ひざの痛みが軽くなった (Iさん)
- ・めまいが少なくなった (Kさん)

会場：西陵地域交流センター

開催日：6/6、6/13、6/20、7/4、7/11、7/18 (各木曜)

時間：14:30～15:30

定員：30名

対象：65歳以上の方

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

