

くすのき

ラック楽運動

Luck=幸運

いつまでも元気に若々しく健康でいられるよう、くすのき荘から『元気』と『楽しさ』を発信していきます！

誰もが参加しやすいよう、週によって運動メニューが変わる、自由参加型の運動の場です。

運動内容	日にち ※全て木曜日		
ヨーガ ヨーガとイスを使った呼吸法で身体がラックラク～ 	9月 4日	10月 2日	11月 6日
ピラティス 呼吸法や身体のことを学び心身の機能改善やストレス解消、睡眠の質の向上を！楽しい時間をご一緒に！	9月 11日	10月 9日	11月 13日
健康リズム体操 リズム体操を通じて心と身体にグッドラック(幸運)を 	9月 18日	10月 16日	11月 20日
太極拳 介護予防を含めた入門的な太極拳で身体の動きがラク～に	9月 25日	10月 23日	11月 27日

時間 全て 13時30分～14時30分

会場 くすのき荘 教養娯楽室 

定員人数 各日50人 **費用** 無料

対象者 市内に住所を有する60歳以上の方

持ち物 ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

申込み 申込み不要

※各日13時から1階入口にて整理券を配付します

《問合せ》 越谷市立老人福祉センターくすのき荘
 越谷市大杉655番地 電話：048-979-6600
 開館時間：9時30分～16時

なりたい自分に
今からなろう

