

令和8年度

ゆりのきすっきり体操(1期)

身体スッキリ、心はルンルン

開催日(金曜日)

全10回

10月
23・30日

リズム体操

音楽にノリながら様々なステップを組み合わせる有酸素運動です。脂肪燃焼効果や持久力UP、ストレス解消につながります！



11月
6・13日

身体スッキリ カキラ

深呼吸しながら肋骨を動かし全身の関節にアプローチします。背骨・骨盤のゆがみを整え血行促進・脂肪燃焼に効果あり。



11月
20・27日

筋力up体操

自重で筋力トレーニングを行い、筋肉量を増やし燃えやすい身体を作ります。生活機能の維持・向上、疾患発症予防が期待できます◎



12月
4・11日

ピラティス

身体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、骨盤のゆがみ・姿勢・肩こり・腰痛など身体の不調を整えます。柔軟性の向上にも◎



12月
18・25日

姿勢改善 カキラ

深呼吸しながら肋骨を動かし、背骨・骨盤を整えて歩きやすい身体へ♪背中や肩甲骨を動かすことで猫背改善・背中スッキリ・美姿勢づくりを目指します。



募集要項・インフォメーション



時間：午前10時～11時(60分)



会場：多目的ホール



募集人数：25人

(応募多数の場合は抽選となります)



対象者：市内に住所を有する
60歳以上の方



服装：運動しやすい服装で
お越しください



費用：無料



持ち物：室内運動靴、汗拭きタオル、
飲み物(フタ付きで割れないもの)



申込み：9月29日(火)～10月6日(火)
午前9時30分から午後4時までに
本人がゆりのき荘受付へ
(代理申込み・電話申込み不可)



ゆりのき荘

☎(048)992-6601

