

# からだ喜びこころ晴れやか教室

～ひも1本でからだところがよみがえる～

からだとゆっくり向き合ってみませんか

日時 ① 1月16日 (火) 13時30分～15時  
② 1月23日 (火) 13時30分～15時  
③ 2月 6日 (火) 13時30分～15時

## 会場

那珂市中央公民館 和室1 (1階)

対象者 定員 30名 (先着)

市内にお住いのおおむね60歳以上のかた  
原則として全3回に参加できるかた

参加費 無料

教材費として108円をいただきます

## 持ち物

飲み物、ヨガマットまたはバスタオル  
(動きやすい服装でお越しください)



講師 <sup>くみこ</sup>古谷久生子氏 (トータルフィットネスインストラクター)

## 内容

- ・ひもトレ (日本体育協会認定コーチ/バランストレーナー 小関 勲 監修)  
《効果》筋肉の緊張をほぐす、からだ全体のバランスを整える  
肩こり・腰痛改善、柔軟性の向上など
- ・部屋トレ (お部屋で気軽にプチ筋トレ)  
《効果》筋肉を増やすことで転倒予防、姿勢の保持、免疫力アップなど
- ・セルフリンパマッサージ (自分の手でやさしくマッサージ)  
《効果》全身リンパの流れを促進、冷えやむくみの改善など

申込み・問合せ先

社会福祉法人那珂市社会福祉協議会

地域福祉グループ 電話 029-229-0309

1月4日(木)～11日(木)迄に窓口または電話でお申込みください※土日祝を除く