

## 【令和7年度】中瀬協働センター「前期市民スクール」

令和7年10月1日～11月19日（水曜日）9：30～11：30 全5回 ホール

ゆったり のびのび『友遊ストレッチ ヨガ』

講師： 大橋 秀子 先生（ 北部スポーツクラブ ）

～無理なく、ゆったり、マイペース～

- ◎ 腰痛・転倒防止の運動として、ストレッチヨガ体操を実施する。
  - ◎ 人生100年時代に入り、健康寿命を意識し、筋力・バランス・柔軟性を養う。
  - ◎ 手具（フープ・ボール）を利用し、身体の軸である体幹を鍛える。
  - ◎ ゆったりとした体操を心掛け、無理なく、運動機能の向上に繋げる。
- 「身体を動かして、気持ちが良かった。」という多くの感想を皆さんから頂いた。



