

2024年度 第3期 10~12月 リズム体操教室

運動機能改善・介護予防のための

リズム体操

■月曜日 11:15~12:15



場所：ふれ一ゆ 多目的室

受講料：各1回 1,200円 2回まとめ割 2,200円

※プールまたは大浴場当日券付き

※まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効

※お一人様一回のみ**無料体験**あります。(詳細は1階受付でお尋ねください)

対象：高校生以上

定員：15名（先着順）

○ふれ一ゆ1階受付で現金のみの受付となります。

○定員になり次第、受付終了となります。

○定員に達していない場合は当日参加も可能です。

○振替えは同一曜日、同一種目で1回限り、今期のみ可能です。

○**室内シューズ**・水分補給用ドリンク・汗拭き用タオルをお持ちいただき
運動できる服装でご参加ください。

○ロッカーに限りがございますので

お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。

○レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。

開催日程

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	■	休				
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
	■					
27	28	29	30	31		
	■					

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
			休	休	休	休
10	11	12	13	14	15	16
休	休	休	休	休		
17	18	19	20	21	22	23
	■					
24	25	26	27	28	29	30
	■					

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	■					
8	9	10	11	12	13	14
	■	休				
15	16	17	18	19	20	21
	■					
22	23	24	25	26	27	28
	■					休
29	30	31				
休	休	休				

休＝休館日

■運動機能改善・介護予防のためのリズム体操

【レッスン内容】

運動機能や認知機能の維持改善。

ゆっくり全身ストレッチの後、簡単な振りを覚えて

音楽に合わせて楽しくダンスで身体を動かしましょう。

肩こり解消、腰痛予防にも効果があります。

椅子に座ってもできるので

ダンスが初めての方や男性の方も是非ご参加ください！

【こんな方にお勧め】

- ・健康維持や介護予防のために運動を始めたい方
- ・持久力やバランス力をつけたい方
- ・身体を柔らかくしたい方
- ・姿勢を改善したい方
- ・音楽が好きな方
- ・ストレスを解消したい方

【講師】 成瀬恭子

JDAC ダンス介護予防指導士

日本食育協会 上級食育指導士

シニア向け体操インストラクター歴 4年

現在、カルチャー教室やケアプラザにて指導中