2026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 ： ふれーゆ　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）

〇ふれーゆ1階受付で現金のみの受付となります。
〇定員になり次第、受付終了となります。
〇定員に達していない場合は当日参加も可能です。
〇振替えは同一曜日、同一種目で1回限り、今期のみ可能です。
〇**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。
〇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。
〇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	13 休	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	10 休	11 休	12 休	13 休	14 休
15 休	16 休	17 休	18 休	19 休	20 休	21 休
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 休	9	10	11	12
13	14 ■	15	16	17	18	19
20	21 ■	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

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

横浜市高齢者保養研修施設 ふれーゆ
Wi