



# 健美操 & ガンバルーン体操

## 【健美操】

呼吸、精神、身体の 3 つの調和で心身のバランスを整え、全身の流れを良くし新陳代謝を促します。多種の呼吸法、ツボや経絡を刺激した動きで自然治癒力を高めます。



## 【ガンバルーン体操】

※ガンバルーンとは、空気の出し入れが簡単に行える直径 25 c m 前後の発泡ゴム製ボールです。

高齢者の介護予防や体力機能の向上を目的に考案された運動で椅子に座りながら「ガンバルーン」を用いて柔軟性を高めたり、筋トレ的な動きも行います。

【講師】 どもん なおみ 氏

日時 令和 8 年 4 月 6 日・13 日・20 日・27 日

5 月 11 日・18 日

全 6 回 毎週月曜 10 時 00 分～11 時 30 分

会 場 西区民センター 1 階 第 1・2 会議室

定 員 20 名 ※15 歳以上の方（中・高校生を除く）

費 用 受講料 4,000 円 （講座の初日にお支払いをお願いします）

持ち物 水分補給用飲料水

※靴を履いたまま運動をしますので、動きやすい服装でお越しください。

### ■申込方法■

令和 8 年 3 月 11 日(水) 10 時から電話でのみ受付。(先着順)

受付時間 10 時～16 時 30 分 土日可

定員になり次第、締め切ります。

### ■申込・問い合わせ■

西区民センター 西区琴似 2 条 7 丁目 電話 641-4791

