



# 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25cm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 ※5月4日は休み

全6回 月曜日 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

