



# シニア体操



運動不足解消、転倒予防、要介護予防、認知症予防、  
毎日のほどよい運動が  
健康増進につながります。



リズムに合わせたゆるゆる体幹体操で  
筋肉に、脳に刺激をあげましょう♪



イスに座ったまま、誰にでも出来る  
チェア体操なので、  
膝や腰が痛い方でも  
お気軽に参加できます♪  
**ダンスにも効果的♪**



## メニュー

- ★ゆるめるタッピング、
- ★脳トレ、ストレッチ&軽い筋トレ、
- ★骨格体幹体操（体幹にアプローチすることで驚くほど片足立ちが楽になります）

年齢:	どなたでも
時間	月曜日 15:00 ~ 15:45 (火曜日 11:00 ~ 11:45)
料金:	¥700/1回 又は チケット1枚(会員様)
持ち物:	上履き、フェイスタオル、飲み水
場所:	オノガワダンススクール内
担当:	小野川伊佐子



長年携わってきたダンス指導の経験を活かし、  
自分自身の怪我の経験も参考にして、  
皆様の健康運動のお手伝いが出来たら  
幸せです♪

(公財)日本体育協会スポーツリーダー資格取得

