



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
ゆがみを取り、
筋肉に、脳に刺激をあげましょう♪



主にイスに座ったまま、(立つ時もあります)
誰にでも出来る体操なので、
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、
 - ★顔筋トレ
 - ★脳トレ、ストレッチ&軽い筋トレ、
 - ★骨格体幹体操、等々
- (体幹にアプローチすることで、驚くほど
片足立ちがやり易くなります)

年齢:	どなたでも
時間	月曜日 15:00 ~ 16:00 火曜日 11:00 ~ 12:00 *順次増設予定
料金:	¥1,000/1回 *第5週目はお休み
持ち物:	上履き、フェイスタオル(飲み物をご用意してあります)
場所:	オノガワダンススクール内
担当:	小野川伊佐子

*なるべく事前にお申込みください



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

