

60歳以上の方 対象

やさしく動いて、しっかりきたえる!

ゆる体操

全4回

～骨盤底筋トレーニング～

日時 11月10日・24日、
12月8日・22日

いずれも火曜日

9:30～11:30

定員 20名

60歳以上の方対象
(抽選)



申込 令和8年10月1日(木)9:30～10日(土)
窓口・電話・FAXにて受付

応募多数時は12日抽選となります。

無理なく、ゆっくり、楽しく続けられます



イスに座って!



やさしくゆるめて



呼吸を意識して!



体の内側から
健康に!

会場・
連絡先

千葉市緑いきいきプラザ

緑区誉田町2-15-65

☎ 043-300-1313

FAX 043-300-1511

尿もれ予防や
姿勢改善に!
いつまでも自分らしく
いきいきと♪

ゆる体操のいいこと!

✓ 尿もれ予防・改善に!

骨盤底筋を鍛えて、
安心感アップ!



✓ 姿勢がよくなり、
動きやすく!

体のバランスが整い、
毎日を快適に!



✓ 下半身の安定・
転倒予防に!

日常動作がラクになり、
元気に長生き!



持ち物

- ヨガマット
- 飲み物
- ハンドタオル
- 輪ゴム



● 参加費50円(資料代)