

さつきが丘コミュニティハウス自主事業

～健康は笑いとともに！～

ワッハッハ元気体操

ワッハッハ元気体操は、

- ① 声を出して、笑いながら元気になることを目的とし、
 - ② 体のしくみに関する説明を受けながら体幹トレーニングを行う体操です。
- 身体・脳・心を、より健康にする体操です。

ワッハッハ元気体操では、

- ・あへあほ体操(体幹トレーニング)
- ・シナプソロジー(脳トレ)
- ・身体動作術

等を組み合わせて、参加者の状態や希望に合わせた体操を行っています。



日時:2月21日(金)

午前10時～11時半

講師:IHTA 認定ヨガインストラクター 介護予防運動指導員

Kara 唐戸 真紀子先生

定員：15名（先着順）

参加費：500円（保険料含む）

持ち物：タオル、飲み物、室内履き

動きやすい服装で！

1月4日より来館または、お電話にて受付いたします。

さつきが丘コミュニティハウス
(さつきが丘小学校内)

☎045-974-2543

