

第2回ふれあいいきいきサロンのご案内

皆さんこんにちは！ 第2回ふれあいいきいきサロンのご案内です。

内容は、「ゆるゆらストレッチ体操教室」です。

少し前に道新の「さっぽろ 10 区（トーク）」で紹介されていた教室の記事に、サロンのメンバーが「いきいきサロンでやってみたい！」と興味を持ったのがきっかけです。

講師の竹内先生と連絡を取ったところ快く引き受けてくださり、大変お忙しい中、白樺会でのサロンが実現いたしました。

「ゆるく全身の筋肉を伸ばせるプログラムが好評（新聞記事より）」とのことで、無理のない動きの体操ですので、どなたでも気軽に参加できる内容です。気温の高い時期ですので、体調を整えてご参加ください。これまでサロンに参加したことがない方も大歓迎です。

ふれあいいきいきサロン スタッフ一同

ゆるゆら体操

◆日時 7月30日(水)午後1:30～(受付は1:15～)

◆会場 青葉会館第1、2会議室（青葉町3丁目）

◆講師 竹内由佳先生

☆講師紹介

竹内由佳先生

元モスクワ五輪体操日本代表。トレーナー歴 36 年。
「ゆるゆら体操」を考案し、現在教室は札幌市内9か所で150名ほどの生徒が在籍。

「ゆるゆら体操」は、体をゆるく動かしながら全身の筋肉と関節を連動させて血液やリンパの流れを促す独自のエクササイズ。



☆ 当日は冷たい飲み物をご用意します。

☆ 動きやすい服装でお越しください

☆ 参加申し込みは必要ありません。当日直接、青葉会館へお越しください。

【お問い合わせ先】 白樺町内会福祉部 小野規子まで ☎891－8985

