

# 体をほぐして健康作り！

わくわくリズム Ver.2

場所：川東タウンセンター-マロニエ

日時：毎月第2・4水曜日 AM10:30~12:00

部屋：1/8(音の創作室1)・1/22(205号)・2/5(音の創作室1)・2/26(205号室)

3/12(音の創作室1)・3/26(音の創作室1)

参加費用：1回 ¥1,000-

対象：若い方から高齢者迄 講師：小澤 一



手、足、指、膝、肩、腰の関節回しでウォーミングアップを行ってから運動を始めます。座ったままで出来る屈伸運動、ストレッチやウォーキング等どなたにでも出来る軽い運動、楽しみながら身体を動かし、知らないうちに日頃使われていない筋肉を刺激し活性化。毎日の生活の中で実践出来る体操を中心にを行っています。運動不足を気にされている方にちょうど良い体操教室。身体をほぐし、病気にならない身体作りを目指しましょう！

(旧) 国立療養所箱根病院附属リハビリテーション学院音楽講師歴 20 年、東京 YMCA 医療福祉専門学校、小田原高等看護専門学校にて音楽講師、昭和音楽大学ピアノ科講師歴 37 年、身体を研究し続けた音楽の専門家が指導致します。

お問い合わせ「わくわくリズムの会」

E-mail:wakuwaku@hajimeozawa.com Tel:080-1009-1087

<http://www.hajimeozawa.com>

★wakuwaku の頁から詳しい内容をご覧頂けます。