



ゆうゆうクラブ通信



あけましておめでとうございます！昨年も多くのご参加、ありがとうございました。今年も健康に元気よく過ごすお手伝いをしていきますのでよろしくお願ひ致します！
2月からの教室と3月までの教室を紹介します。見学や体験もできますのでお気軽にお問合せください。皆様のご参加お待ちしております！！

New

◇筋力アップ教室（筋トレ・有酸素運動）

仕事終わりにフィットネスルームで本格的なトレーニング教室はいかがですか？
筋肉量アップ・体脂肪燃焼に最適です。自主トレの参考にもなりますよ☆
筋トレ・ステップ運動を交互に行うスーパーサーキットトレーニングやスピンドライブ・マシンでの筋トレもやります！

日 程：2月16日(月)・24日(火)、3月3日(火)・9日(月)
3月16日(月)・23日(月)・30日(月) 全7回

時 間：19:30～20:30

場 所：上松町公民館 フィットネスルーム

持ち物：運動のできる服装・飲み物・タオル・上履き（運動しやすいもの）

定 員：15名（フィットネスルーム利用のため）



◇美脚・美姿勢エクササイズ

（姿勢改善・ケガ予防・関節痛予防・引き締め効果ストレッチ）

正しい姿勢は、健康やケガの予防だけでなく、身体の引き締め効果も！

個人の状態に合わせた指導をしてもらえます。ストレッチ中心の体操講座です。

鏡で姿勢を確認しながらできるので、分かりやすいのも嬉しい！

日 程：月2回、第1・3木曜 午後

R8年1月29日、2月5・19日、3月5・19日

時 間：午後13:30～14:30

場 所：上松町公民館 フィットネスルーム

持ち物：飲み物・タオル・上履き（運動しやすいもの）

その他：定員15名 講師 奥谷 妙恵子先生

裏面もあります！

◇リンパ操作（介護予防・代謝アップ）

リンパ操作は、体内的老廃物を流して、体の代謝を上げることで、日常生活で感じる「硬さ・痛さ・動かしにくさ」を改善する体操です。普段できない身体の使い方を体験してみてください！日常生活にも取り入れられる体操教室です。

日 程：月2回・第2・4木曜日（午前）

R8年2月12・26日、3月12・26日

時 間：10：00～11：30

場 所：上松町公民館 大会議室

持ち物：運動のできる服装・飲み物・タオル・上履き（運動しやすいもの）

その他：講師 城倉通浩先生

（リンパ体操インストラクター・リンパ掃流整体師・操体インストラクター）



◇笑いヨガ・脳活性化ストレッチ

（介護予防・座ったままできる柔軟体操とストレッチ）

笑顔で楽しく、身体を動かしながら脳を活性化させませんか？座ったままできる体操教室なので、体力に自信のない方でも大丈夫！認知症予防や気分転換にもおすすめです♪
体調に合わせての参加、大歓迎です！送迎サービスもあります。（事前にお申込ください）

日 程：月2回・第2・4木曜日 午後

2月12・26日、3月12・26日

時 間：13：30～15：00

場 所：上松町公民館 大会議室

持ち物：運動のできる服装・飲み物・タオル・上履き（運動しやすいもの）

その他：講師 鈴木 和江先生（笑いヨガインストラクター）



※各教室への参加には、原則ゆうゆうクラブへの加入が必要です。会員は無料です。

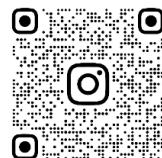
会員以外方は1回500円が必要です。教室の始まる前に、事務局にてお支払いください。

◇教室の申込・お問合せ◇

（一社）木曽ひのきっ子ゆうゆうクラブ事務局

TEL：0264-52-2111 FAX：0264-52-5151

ゆうゆうクラブインスタグラム



KISO_YUYU