



ゆうゆうクラブ通信



来年度4月からスタートの教室をお知らせします。5月以降の教室は新年度におたよりを発行する予定ですのでよろしくお願い致します。新年度のクラブ更新手続きも受付を開始しております。お気軽に事務局までお問合せください。(裏面にもお知らせがあります!)

◇リンパ操体 (介護予防・代謝アップ)

リンパ操体は、体内の老廃物を流して、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人気の体操教室です。

日 程：月2回・第2・4木曜日 午前

4月9・23日、5月14・28日、6月11・25日、
7月9・23日、8月27日、9月10・24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

4月9・23日、5月14・28日、6月11・25日、
7月9・23日、8月27日、9月10・24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）



リニューアル!

◇地域で元気に暮らす塾（生活習慣病予防運動）

今年度から先生が変わり、実施期間も4月～3月までの通年に変更！さらに、回数も月2回となり、一年を通してしっかり体を動かすことができる教室になりました！生活習慣病予防を目的とした運動教室で、多くの方からご好評頂いている教室です。みんなで明るく・楽しく体を動かしませんか？

昨年度と会場が変更されていますので、お間違えのないようご注意ください。

※10月以降の予定は9月にお知らせする予定です。

日 程：月2回・火曜日 午前

4月7・21日、5月12・26日、6月2・16日、

7月7・21日、8月4・18日、9月1・15日

時 間：10：00～11：30

場 所：上松町公民館 大会議室

持ち物：マット、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 田上 仁先生（日本体育協会認定各種インストラクター、整体師等様々な資格をお持ちの先生です。）



～ゆうゆうクラブからのお知らせ～

ゆうゆうクラブの各種教室へ参加される場合は、ゆうゆうクラブ会員の入会手続きが必要です。更新は毎年度必要となりますので、更新手続きがお済みでない方は、早目の手続きをお願いいたします。（詳細はパンフレットをご覧ください。）

受付時間は、「平日・土曜日・祝日」：午前9時～午後8時30分まで

「日曜日」：午前9時～午後4時30分まで

※3月中にお手続き頂いた場合は、4月1日から保険適用となります！



*** 会員ではない方の教室利用料が変わります！***

ゆうゆうクラブ会員でない方（非会員）の教室利用料金に変更になります。

各教室1回あたり、1,000円となりますのでご注意ください。

ゆうゆうクラブ会員は無料です。フィットネスルーム料金の変更はありません。

（クラブ会員：無料、Cタイプ会員と非会員：300円/回）

教室の情報や様子をご覧になれます↓



YouTube



Facebook



KISO_YUYU

◇教室の申込・お問合せ◇

（一社）木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ事務局

TEL：0264-52-2111（上松町公民館内）