

5月

ぐっと楽らいふ

By ケアライフ

5月8日（水）
わくわくピクス
（座位リズム体操）

弾むようなリズムに合わせて
座位で全身を動かします。
体操した後の爽快感を
一緒に感じましょう。



5月15日（水）
ゆったりヨガ

マットの上で呼吸を意識
しながらヨガのポーズを
行います。
ゆったりと身体をほぐし
ていきましょう。



5月23日（木）
LUANA HULA
（リラックス フラ）

フラの動作を使った簡単
エクササイズです。
ハワイアンソングに合わ
せてリラックスしながら
フラをたのしみましょう！



5月29日（水）

超入門！

～毎日お家でエクササイズ♪～

無理なく出来るストレッチ
& 簡単トレーニングを体験
しましょう。

- 1回あたりの参加料は500円となります。
- 時間は15時～16時30分の90分間となります。
10分前にはお越し下さい。
- 14時30分から当施設・サービスのご案内もございます。
時間に余裕のある方はどうぞご参加下さい。
- お申し込みはお電話にて受付いたします。
- 048-467-1711（パワーリハビリ担当まで）
- 定員は10名～15名先着順です。（定員になり次第締切）

6月 ぐっと楽らいふ

By ケアライフ

6月6日（木）

ゆったりヨガ Part.2

呼吸を意識してヨガのポーズで身体を伸ばして行きましょう！



6月12日（水）

簡単ステップ

らくらくダンス♪

無理なく誰でも楽しめます。みんなで一緒におどりましょう。



6月20日（木）

LUANA HULA
(リラックス フラ)

Part.2

フラの動作を使った簡単エクササイズです。ハワイアンソングに合わせてリラックスしながらフラをたのしみましょう！



6月26日（水）

のびのびストレッチ
& ボール

全身をゆっくりほぐしていきます。ボールやタオルを用いて身体が心地よく伸びていくのを感じましょう。



- 1回あたりの参加料は500円となります。
- 時間は15時～16時30分の90分間となります。10分前にはお越し下さい。
- 14時30分から当施設・サービスのご案内もございます。時間に余裕のある方はどうぞご参加下さい。
- お申し込みはお電話にて受付いたします。
- 048-467-1711（パワーリハビリ担当まで）
- 定員は10名～15名先着順です。（定員になり次第締切）