

ココロもカラダも気持ちよく♪

しなやかな身体づくりで 健康寿命を延ばそう！

「何気ない動作に辛いことが増えた」「疲れやすくなった」等感じることはありませんか？
これからも生き生きと過ごすためには「身体を動かすこと」がとても大切です。

みんなで楽しく身体を動かし、快適な毎日を長く保つ方法を身に付け、もっともっと「元気な自分」を作りませんか？ 一緒に身体を動かす楽しさ・気持ちよさを感じて、身体を動かす習慣をつくりましょう！！（動きやすい服装と靴でお越しください）

日程 12月7日、14日、21日、令和6年1月11日、18日、25日(木)

時間 10時～12時

会場 教育文化会館 (全6回)

対象 60歳以上で関心のある方 25人

持物 タオル・テニスボール・ウエットティッシュ・飲み物

申込 11月16日(木) 10時から教育文化会館へ電話 **(044-233-6361)**
にて【先着順】*申込の際の氏名、住所、電話番号などは個人情報保護法に基づき、事業執行の目的に限り使用します。

参加費 300円（保障に係る費用として）

講師：Ventus Bell 企画 代表 中川 文恵氏

資格：バランスコーディネーション認定インストラクター、カーディオキックボクシング認定トレーナー
Body Art トレーニング国際認定インストラクター



中川 文恵氏

～講師からのひとこと～

地域のインストラクターとして健康体操、時にはカーディオキックボクシング、パーソナルトレーナーとして皆様の健康と笑顔が大切だと信じて日々活動しております。

今回は体の中で特に固めない方が良い部分にスポットを当ててテニスボールやご自分でほぐしていただく方法もお伝えします。

整った体で軽い筋トレ、優しい有酸素運動をしてスッキリした体を目指します！！

詳しい内容は裏をご覧ください

プログラム

回	日程	内容	会場
1	12月7日(木)	・オリエンテーション ・ストレッチと呼吸の練習	第1・2学習室 (4階)
2	12月14日(木)	・下半身を中心とした関節と筋肉のほぐし方 ・足の仕組みと役割 ・正しい膝の動かし方	
3	12月21日(木)		
4	1月11日(木)	・骨盤や股関節の運動 ・体幹の鍛え方	第4・5会議室 (3階)
5	1月18日(木)	・肩甲骨周りの運動 ・姿勢を整えるための運動	第1・2学習室 (4階)
6	1月25日(木)	・全身運動とまとめ ・学習した運動の復習	

*時間は各回10時~12時



●教育文化会館 案内図●

〒210-0011

川崎市川崎区富士見2-1-3

TEL : 044-233-6361

FAX : 044-244-2347

- ・JR川崎駅または京急川崎駅から徒歩15分
 - ・バスを利用の場合は川崎駅東口11番・12番・13番・14番・15番乗り場から乗車、「教育文化会館前」下車。
- ただし特急や急行は止まりませんのでご注意ください。

