

団体名：久御山町ゆる体操クラブ

会員数：5名

キャッチコピー：カラダとココロを「ゆる」めましょう

活動日時・場所

荒見苑、ほっとハウス「チエさん」にて

1, 荒見苑では毎月第2・第4土曜日午前中

2, ほっとハウス「チエさん」では

毎月第1木曜日午前中

活動目的・内容

ゆる体操は、寝たきり予防・認知症予防・肩こり解消など体と心をリラックスさせ、簡単・軽度・安全で高い健康効果を出せるようにそして楽しく行えるように工夫された体操法です。ぜひ、見に来てください。



PR ポイント

体をゆるめて疲れを取ろう！
どなたでも、ぜひ体験しに来てください。