

大人の  
3ヶ月教室

体験会



4月からの新レッスンがお得！  
4月10日、17日は無料で体験ができます！

60歳以上向け

# ゆるから体操

好評事前受付中！

お申込は川崎市民プラザ  
体育施設フロントまで  
直接お越し下さい。

1回目 4月10日(火)  
9:30～10:30

2回目 4月17日(火)  
9:30～10:30

定員:20名(各回)

場所:2Fセミナールーム

ゆるから体操とは

ゆるやかな空手の型の動きを  
取り入れた、立っても、  
着座でも、杖をついていても  
できるかんたんな体操です。

効率的に「身体を使う」「刺激を  
与える」ことで、  
認知症の防止、転倒防止、  
健康維持等につなげていきます。

※60歳以上の方向けのレッスンとなっております  
※定員になり次第締め切りとなります  
※お電話でのお申込は致しておりません

TEL 044-857-8818 川崎市民プラザ