

# 身体をほぐす〈ラヴァボール〉活用講座

フレイル予防！100歳まで歩ける若々しい体づくりを

ひざ痛、股関節痛などがある方は早めに体を見直してみませんか？

今回は、やさしくツボを押すラヴァボールの効果や心地よさを体感し、活用法を身につけます。頑固なコリをほぐし、身体の歪みをとりましょう。

(全2回の講座となります)

2024年1月11日(木)・25日(木)  
13:30~15:00

講師：山村 英子さん

(ラヴァボールインストラクター、健康運動指導士、管理栄養士)

参加費：2,000円 (1・2回分)

定員：15名 (最小催行人数10名)



会場：所沢生活館 所沢市美原町3丁目2971-5 ※駐車場なし  
(西武新宿線新 所沢駅東口よりバス5分「美原3丁目」バス停前)

持ち物：動きやすい服装、水分、タオル、ヨガマットまたはバスタオル  
ラヴァボール

ラヴァボールをお持ちでない方には貸し出します。購入も可能です(2個組3,000円)



ラヴァボールは、直径10cmほどの小さなボールです。  
ボールの上に寝るだけで、筋肉の緊張をゆるめ身体のコリをほぐす効果があります。また、筋トレや握力運動もできるなど用途が広いのが特徴です。

申込み/問い合わせ

特定非営利活動法人 大人の学校

tel/fax : 048-423-3313

メール : otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp