

身体をほぐす〈ラヴァ・ボール〉で

# フレイル予防 講座

年齢をかさねても元気で長生きするために、ラヴァ・ボールを使って自分で楽しく体のケアができる知識と技を学びます。100歳になっても自分で歩くために、正しい姿勢で、美しく、痛みのない体をつくる運動を身につけます。ひざ痛、股関節痛のある方は早めに体を見直しましょう。【定員 12 名】



ラヴァボールをお持ちの方は、当日持参ください。貸し出し用のラヴァ・ボールも用意しています。当日購入も可能です(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。

2024年 9 月 28 日(土)

13 時30分～15時30分

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：1,200 円

会 場：生活クラブ所沢生活館 2 階 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：ヨガマット(またはバスタオル)・白湯・タオル 動きやすい服装で

●お申し込み・お問い合わせ



特定非営利活動法人 大人の学校

333-0857 川口市小谷場 206 生活クラブ生協内  
TEL/FAX 048-423-3313  
メール [otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp)