

# シニアにぴったり！ やさしいピラティス体験講座

ピラティスは、リハビリから始まったやさしいエクササイズです。呼吸をコントロールしながら、ゆっくりと体を動かし、日常生活に必要な柔軟性・筋力・なめらかに動く関節を目指します。見た目の印象が若返るだけでなく、女性に多い肩こりや腰痛の改善にも効果あり！ですよ。【定員15人】



## 2月27日（月） 10時30分～12時30分

場 所：生活クラブ生協本部 会議室

さいたま市南区別所5-1-11（JR埼京線「中浦和」駅 徒歩3分）

講 師：富樫 泰子さん

スポーツクラブでの指導の他、さいたま市・川口市主催の講座で、「ピラティス」「ヨガ」「親子ヨガ」などの講座を多数受け持つ。幅広い世代にエクササイズの楽しさを知ってほしいという思いで日々活動している。

参加費：1,500 円

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・飲み物

動きやすい服装でご参加ください。

お申込みやお問い合わせは

NPO法人大人の学校

電話・FAX 048-866-9466

メール [otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp)