

ここから介護予防教室

ストレッチ&ヨガ教室

適度な運動が大切であることはわかっているけれども、自宅で一人では続けることが出来ない・・・
いつまでもお元気であるために、仲間と一緒にストレッチ&ヨガ教室を始めませんか？
シンプルな動きをより細かくより深く理解し、生活習慣の中に運動を取り入れることで、
ご自身の身体の変化を感じながらより健康的で生き生きとした毎日を目指しましょう。
運動が苦手な方でも無理なくご参加いただけます！



運動内容

- ①イスに座って、身体の関節や筋肉の動きを意識しながらしっかりと部位ごとにストレッチを行います
- ②ヨガマットの上でストレッチボールを使い、座ったり横になってリラックスしながら身体をゆるめて、ゆがみやコリをほぐしていきます

- <対象> 枚方市在住 65歳以上の運動機能の低下が気になる方
<定員> 先着 15名 (年度内1回の参加)
<参加費> 無料
<持ち物> 動きやすい服装・飲料水・汗拭きタオル
ひらかたポイントアプリをインストールしたスマートフォン(お持ちの方)
◇教室参加時にデジタルスタンプを付与します
<日時> 1クール 24回 水曜日 11時30分～12時30分
金曜日 10時30分～11時30分

※開催日時・申込期日は広報ひらかた4月号・6月号・9月号・12月号をご確認のうえ、スタジオココロに電話でお申込みください

【教室に関する問い合わせ先】

スタジオ ココロ
STUDIO KOKORO
090-9990-2489

池上鍼灸整骨院 1階
枚方市養父西町16番10号
ikegamioffice@gmail.com
※受付時間9時～16時



【本事業に関する問い合わせ先】 枚方市健康福祉部 健康づくり課

電話 072-841-1458 (直通) FAX 072-841-3039 (代表)