

いそご地域活動フォーラム2023



体験コーナー

簡単リズム体操とストレッチ

蛸名 貴子

蛸名 貴子

令和5年6月5日(月)
11:00~12:00

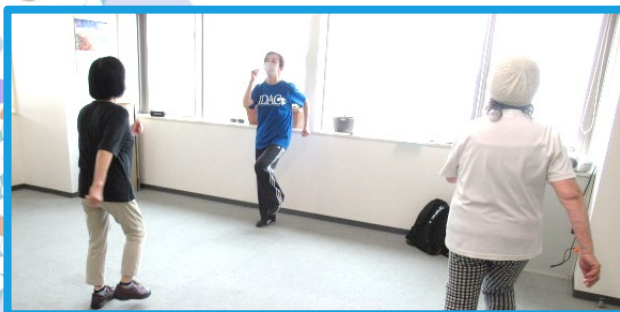
「簡単リズム体操と
ストレッチ」

簡単な動きを音楽に合わせてながら
リズムよく体を動かしていきます。
この先もずっと元気に動ける
体作りを目指しましょう



「簡単リズム体操とストレッチ」

筋力の維持や向上を
意識することができます



楽しい音楽に合わせて、無理なく、体の声をききながら心地よく体を動かします。
「久しぶりの運動でついていくのがやっとでしたが、とても楽しく続けたいと思いました。」
「わかりやすく素晴らしいレッスンでした」など喜びのお声をいただきました。
終了後は、さらにみなさん素敵な笑顔で、いきいきされていました。



✿ 講師紹介 ✿

いそご地域ボランティア講師
蛭名 貴子

《 講師紹介 》

- ◆いつになっても動ける体をキープ！！
- ◆椅子に座りながら音楽にのって楽しく体を動かす講座
- ◆楽しくサルコペニア、フレイル予防をします。
- ◆デュアルタスクトレーニングを取り入れ頭と体を使います。



【資格】介護予防運動指導員
エクササイズ指導歴18年以上 等

【お問い合わせ】 いそご区民活動支援センター
〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1（磯子区役所7階）
TEL:045-754-2390 FAX:045-759-4116
E-mail:is-shienc@city.yokohama.jp