

若林クラブ主催  
シニアスポーツ振興事業

女性のための

# 健康教室

日々の暮らしを整えます。  
身体を楽に、美しく！  
大人の女性のための教室です。

会場 世田谷区立若林小学校 会議室

参加費 500円 ※60才以上は参加無料、  
優先で申し込み受け付けます。

持ち物 飲み物、タオル、伸縮性のある  
素材で動きやすい服装

日頃運動をしていない方もお気軽にどうぞ。  
体を楽にするための様々な運動を体験しましょう！

## 太極拳

① 9.23 [土・祝]

② 9.30 [土]

9:30~11:30

講師：世田谷区武術太極拳連盟  
指導者

### 太極拳とは…

伸びやかで大きく、ゆったりとした動作が特徴。体力に応じて行うことが出来て、健康法として大きな効果が得られます。



## ルーシーダットン

① 10.21 [土]

② 11.4 [土]

11:45~13:00

講師：ERIKO(エリコ) 先生  
日本ルーシーダットン普及連盟認定マスター  
インストラクター、リリースヨガインストラクター、  
日本ウェーブストレッチ協会認定ベーシック I、II  
(HP) <https://rusie.jimdo.com>

タイ式のヨガです♪

### ルーシーダットンとは…

老若男女親しめるポーズと呼吸法によってボディーシェイプしながら身体を楽にしていきます。



## ボールを使って楽楽体操

① 11.25 [土]

② 12.2 [土]

11:45~13:00

講師：神谷 厚子 先生  
(財)日本体育協会公認体操上級指導員

### 楽しく楽に…

Gボール、ソフトジムボールなどの大小のボールを使うことで、ボールの弾力性が体の動きを助けてくれます。音楽に合わせて楽しく、柔らかに動ける体をつくっていきます。



※各教室とも開始時間の15分前よりご入室いただけます。

お申込み  
お問合せ

TEL.090-2638-4350 若林クラブ森田(携帯)  
FAX.03-3419-2818 Eメール miraclon8@gmail.com

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が  
支援しています。