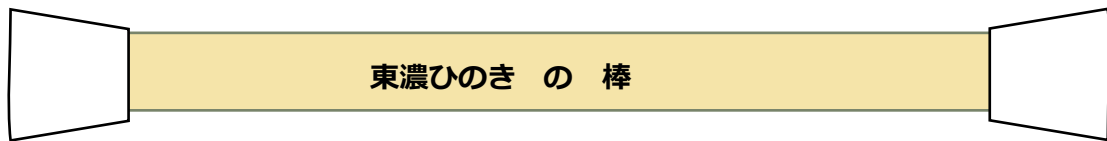


12月6日(木)

参加費 ￥200

ぼうびくす・・・ 棒 BICS

13:30～15:30 あおぞら3階



棒を使って何をする？

バランス・ストレッチ・リラックス・筋トレ・エアロビクス

棒を使うメリットは？

棒があるのでバランスがとりやすい・棒があるのでポーズが決まる

棒があるので関節や筋肉が動きやすい

棒を使って楽しむ！

用具をつかって体を動かすことは本来的に楽しい事です。さらに、思うように体を伸ばしたり、関節の動きが良くなったりしたら、ますます楽しくなるでしょう。この「楽しさ」が、あなたを活動的にしてくれます。



コーチをしてくださる 川村かおり氏

日本フィットネス協会認定 GIF・健康福祉運動指導者

健康支援エクササイズ協会認定 棒びくすマスタートレーナー

**棒は、握って、ころがして、
こすって、ひっぱって、おして、
まわして、たたいて、と、いろいろな動作の引出し。
棒びくすは、棒を魔法の棒に変えるエクササイズです。**

※水分と床に敷くタオルなどご持参願います。

先生との懇談茶話会もあります。



主催・問合せ；みえ医療福祉生協 四日市あがた地域／059-330-0808 (杉本・田村)