

こ\*こ\*り\*ら  
Cocorira 倶楽部

若い方もシニアの方も男性も女性も  
心身をリラックスするひと時を、ぜひ鶴遊館で体験してみませんか。  
プロの講師が、皆さんの体力に合わせて指導を行います。



\* ヨーガ \*

講師：渋谷るり子 氏

月 3 回：10:00~11:00

ヨガは柔軟体操と呼吸法をとりいれた健康法です。リラックス効果  
ストレス発散効果が期待できま  
す。日頃の疲れをヨガで解消し心  
と身体の健康を目指し  
ましょう。



\* 笑いヨガ \*

講師：津島弘美 氏

月 1 回：10:00~11:00

誰でもできる笑いの健康法で  
す。良く眠れる、免疫力アッ  
プ、など数々の効果が実感でき  
ると今、注目されています。み  
んなで笑いませんか。



\* ココリラ体操 \*

講師：鬼武由美子 氏

月 2 回：10:00~11:00

高齢者でも、椅子に座ってできる  
運動や、その場ウォーキングな  
ど、様々な内容を用意し、頭と体  
を使った体操を簡単な説明を加え  
ながら実施しています。

開催場所：鶴遊館

受付：9:30~

※持ち物：タオル・飲料水

実施日等のお問合せは…

\* 鶴田町社協 地域福祉課 \*

☎0173-22-3918

担当\*工藤・竹浪