




# スマイル事業のご紹介

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します  

## \* ヨーガ \*

講師：渋谷 るり子 氏  
月 2 回：第 1・第 3 火曜日



ヨガは柔軟体操と呼吸法を取り入れた健康法です。リラックス効果、ストレス発散効果が期待できます。日ごろの疲れをヨガで解消し心と体の健康を目指しましょう 

開催場所：鶴遊館


時間：10:00~11:00

持ち物：タオル・飲料水

## \* ココリラ体操 \*

講師：鬼武 由美子 氏  
月 2 回：第 2・第 4 火曜日




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等様々な内容を用意し、体の動きの簡単な説明をしながら、無理のない体操を行います 

## \* フラダンス \*

講師：工藤 みちる 氏  
月 2 回：第 2・第 4 水曜日



ゆったりとした動きで有酸素運動をするので、心肺機能が向上し血行が良くなります。重心を少し下げた状態で踊ることで足腰が鍛えられます。初心者でも大丈夫です 

## お問い合わせ

\* 鶴田社協 地域福祉課 \*

☎0173-22-3394

担当\*竹浪

## \* 笑いヨガ \* / \* 青竹ビクス \*

講師：津島 弘美 氏

月各 1 回：第 1 水曜(笑いヨガ)・第 3 水曜 (青竹) 



笑いヨガ◆笑いとヨガを組み合わせた運動です。よく眠れる、免疫力アップ等、数々の効果が実感できると注目されています  
青竹ビクス◆青竹踏みとエアロビクスを取り入れた運動とシナプソロジー（思わず笑顔になる脳トレ体操）を織り交ぜて行います