

# 伊藤恵子先生の はつらつ健康体操体験会

音楽に合わせ、タオルや椅子を使用しながらの  
やさしい体操です。

痛みの緩和や足腰の筋力UPも図れます。

タオルを使うことで運動しやすく、肩こりや腰痛緩和に効果があります。声を出しながらの楽しくやさしいダンスも取り入れて  
ストレス発散！！使用する曲は美空ひばりや  
石原裕次郎などの懐かしい曲から、新しい曲も  
取り入れています。

まずは一度体験してみてください！



【日時】R7.6月25日（水）13：15～14：45

【場所】名東福祉会館集会室

【定員】先着40名

【受付】R7.5月23日（金）9：00～

窓口でお名前記入／電話申込不可

本人様分のみ／お友達分は不可

※4月から「はつらつ健康体操体操」を受講している方はご遠慮ください

動きやすい服装でお越しください

フェイスタオルと水分補給できるものをお持ちください



伊藤恵子先生  
公共財団法人日本レクリエーション協会インストラクター兼コーディネーター

「楽しく明るくいつまでも健康でいられるように」をモットーに日々活動されている伊藤先生。名東福祉会館ではつらつ健康体操講座（毎月第1・3（土）13：15～14：45）で長年お世話になっています。

名東福祉会館 名東区亀の井2-201 TEL：052-703-9282  
日・祝休み 8：45～17：00

集会室イベント