

身近なタオルで健康習慣をはじめましょう

清瀬けやきホール

健康タオル体操

※タオル体操とは

身近にあるタオルを使ってできる簡単なストレッチ体操です。背伸びや、足踏みなど、普段の生活の中で行っている動きを生かしたストレッチなので誰でも簡単にできます。適度な運動で、歳を重ねるとともに低下しがちな運動機能をアップさせ、イキイキと活動的な毎日を過ごしましょう。舞踊家としても活動する講師が教える独創的な動きも楽しいと好評です。



講師：岡崎彩音

桜美林大学に入学。木佐貫邦子師事。在学中はジャンルを問わず演劇作品、アウトリーチ企画にも携わり振付。2016年より菊地尚子師事。座間全国舞踊コンクール2017 奨励賞。伊勢谷友介GUCCI Special Movie" NIGT CRUISE"出演。横浜ダンスコレクション2018コンペティションIIファイナリスト。また語学力を生かし様々な現場で通訳としても活躍。

3月6日(金) 4月10日(金),24日(金)

時間 14:00 ~ 15:00

場 所：清瀬けやきホール 4階 集会室

定 員：13名 (事前にご予約ください)

参加費：500円

服 装：動きやすい服装でお越しく下さい

持ち物：細長いタオル (長さ75~90cm程度)

バスタオル (あればヨガマット) 水分補給用の飲み物



●ご予約・主催 清瀬けやきホール 042-493-4011 ●