

身近なタオルで健康習慣をはじめましょう

# 健康タオル体操

身近にあるタオルを使ってできるストレッチ体操です。

背伸びや足踏みなど、普段の生活のなかで行っている動きを生かしたストレッチなので  
だれ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、

いきいきと活動的な毎日を過ごしましょう。



## 岡崎彩音

桜美林大学に入学。木佐貴邦子師事。

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 "NIGHT GRUISE" 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。

また語学力を活かしさまざまな現場で通訳としても活躍。

## 月曜コース

7 / 4

7 / 11

7 / 25

## 金曜コース

7 / 8

7 / 15

7 / 29

14 : 00 ~ 15 : 00

場 所 / 清瀬けやきホール 4 階集会室

定 員 / 12 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)

水分補給用の飲みもの

ご予約・主催 清瀬けやきホール 042-493-4011