

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

2022年

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 “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

12月5日

12月12日

12月26日

## 金曜コース

12月2日

12月16日

12月23日

14:00 ~ 15:00

場 所 / 清瀬けやきホール4階集会室

定 員 / 14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ださい

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

\*1月はお休みです

ご予約・主催 清瀬けやきホール 042-493-4011