

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

3/6

3/13

3/27

金曜コース

3/10

3/17

3/24

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