

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。

予約  
開始

月曜コース  
8/7 (月)  
14:00 ~

月曜コース

9/11

9/18 (祝月)

9/25

金曜コース

9/8

9/15

9/27 (水)

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

金曜コース  
8/4 (金)  
14:00 ~

予約  
開始

ご予約・主催 清瀬けやきホール 042-493-4011