

あした葉の会巡回交流会（やまびこの会担当）

やまびこの会介護者のつと

ゆる体操

～体をほぐして、楽に、元気に～



日時 令和7年1月18日（土）

午後1時30分より3時30分

☆ ゆる体操のあとは、みんなで交流しましょう

場所 白根生涯学習センター 大研修室

（南アルプス市飯野 2804-1 TEL 055-284-6010）

講師 河野貴仁氏

どなたでも
ご参加ください!!

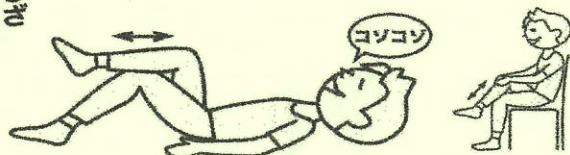
講師プロフィール

- ① NPO 法人日本ゆる協会公認 ゆる体操正指導員中級 2ndGrade
- ② 運動科学総合研究所公認 準6級達人調整師

ゆる体操：いずれの体操も楽に力を抜いて行ってください。やさしくていねいに行う方が効果的です。

疲れ・だるさ・冷えを取る!

膝
ひざ
コツ



力を抜いて、上の脚をやさしく前後に動かし
ふくらはぎをソフトにマッサージ

イライラが減り、
血の流れもよく!



全身スリ

全身のこった所をやさしくほぐすように
気持ちよくさする

脳と体の疲れをとって健康になる 決定版 ゆる体操（高岡英夫著 PHP 研究所刊）より

事前の申し込みは不要ですが、人数把握のため、
ご連絡をいただくと助かります。

連絡先

南アルプス市認知症の人と家族の会 やまびこの会

（猪狩まで） 電話 090-1114-2870

ファックス 055-282-6205

主催 公益社団法人認知症の人と家族の会山梨県支部「あした葉の会」
この事業は山梨県認知症高齢者家族支援事業として開催します