

山梨県レクリエーション大会



リラククス

心と体の

明るく楽しく

U O R O K U

力を抜いて行っ
はねいに行う方が効!

疲れ・だるさ・冷えを、

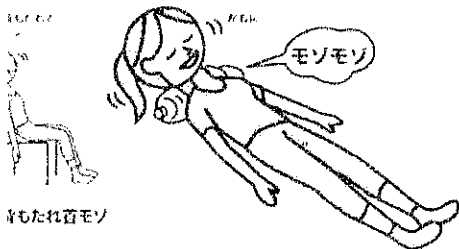
足指



はて、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

心が楽に、寝つきもよく!

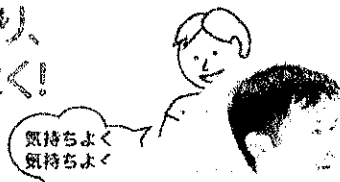
肩甲骨



ボトル首モソ

握りにした手ぬぐい、タオル等をヘッドボトルと首の間に敷き、左右にやさしく、後頭部の下端から首の裏側にかけてをてねいにマッサージ

ライラが減り、
の流れもよく!



笑いの効果は無限大!!
免疫カアップ! 有酸素運動!

ストレス解消! ポジティブ思考!

令和7年3月8日(土)
13:00~15:30(入退室自由)

小瀬スポーツ公園 武道館 第1武道場
持ち物:上履き(下履き入れ)、飲み物(水分補給)
申し込み不要(直接会場にお越しください)

笑いヨガティーチャー 杉山久子
ゆる体操指導員 河野貴仁



山梨県レクリエーション協会

TEL:055-287-7373 Fax:055-267-8808
E-mal:yamanashi-rec@outlook.com