



平成29年度

# けんこつ体操・笑いヨガ

カレンダー



【持ち物】 参加料金200円(1回)・タオル・飲み物

【その他】 申し込み不要です。参加できる会場へどちらでもお気軽に足をお運びください。

※日程は変更になる場合があります。毎月の広報(月末版)もご確認ください。

お問い合わせ

けんこつ体操・・・湯沢町包括支援センター ☎784-3000

笑いヨガ・・・NPO法人ユースポ！ ☎025-785-2123

		会 場	曜 日	時 間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	内 容
ユースポ！が町の委託を受けて実施します	けんこつ体操	まちなか 総合福祉センター	金	10時 ～ 11時半	14	12	2	14	4	8	6	10	1	5	2	2	転ばない体づくり、日常生活に必要な筋力づくり、脳を刺激する体操です。 筋力をつけて基礎代謝も高めましょう！  <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; background-color: #e6f2ff;">             体温をあげて 血管の掃除           </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; background-color: #e6f2ff;">             脳刺激で 物忘れ・脳卒中予防           </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; background-color: #e6f2ff;">             筋力アップ           </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; background-color: #e6f2ff;">             リラクゼーションで 疲労回復           </div>
					21	19	9	21	18	15	20	17	8	12	9	9	
					28	26	16	28	25	22	27	24	15	19	16	16	
							23			29			22	26	23	23	
					30												
		しもしゆく 下湯沢公民館	水		12	10	7	5	2	6	11	8	6	10	7	7	
					26	24	21	19	23	27	25	22	20	24	21		
					14	12	9	14	18	8	6	10	8	12	9	9	
					28	26	23	28		22	27	24	22	26	23	23	
		たなか 神立中央集会場	金		11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	13	
					25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27		
					11	9	13	4	1	12	3	7	5	16	6	6	
					18	16	20	11	8	19	10	14	12	23	13	13	
		さかえちよう 神立中央集会場	火		25	23	27	18	22	26	17	21	19	30	20	20	
							30	25	29		24	28	26		27		
なかさと 農山村総合開発センター <small>※夏季は萩原集会場(内履きをご持参ください)</small>	火																
		萩原集会場									31						
主催 ユースポ！	笑いヨガ	湯沢町総合福祉センター 2F 集団研修室	木	10時 ～ 11時	13	11	15	13	17	14	12	9	21	11	8	8	笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた画期的な健康法です。 ストレス解消！免疫力UP！
					27	25	29	27		28	26	30		25	22	22	