

わいが家職員と挑戦しよう!

# セラバンド体操



セラバンドとは?

医療リハビリ用にアメリカで開発されたゴムバンドです。

## 場所・日時

**四郎丸わいが家** 5月8日(木)、22日(木) 午前 10:00～ 1 時間程度  
※6月以降はすこやかスマイルでお知らせします。

**新 町わいが家** 5月19日(月) 午前 10:00～ 1 時間程度 ※5月は1回  
※6月以降は毎月第1、第3月曜  
(祝日等にあたる場合はお休み。振り替えはありません。)

参加費 無料

参加条件 組合員の方(員外の方は当日加入 OK です)

持ち物 汗拭きタオル、室内履き、飲み物  
※動きやすい服装でおいで下さい。  
※セラバンドは貸出いたします。

その他 トレーナーによる指導はありませんが、わいが家職員と一緒にセラバンド体操のDVDを見ながら、同じように体を動かしましょう。

**★自由参加ですので事前の申し込みは不要、途中参加も OK です!**



伸縮性のあるゴムバンドを使って体の筋肉を伸ばしたり縮めたり、ゆっくり動かします。  
簡単な運動なので「最近体を動かしていないなあ」  
なんて方、おすすめですヨ!

-----お問い合わせ-----

四郎丸わいが家 ☎30-1161

新町わいが家 ☎31-5233