

ご注意：12月11日・25日水曜日の「ストレッチ」は休講となります

若返るダイヤモンド体操 in SARUGAKU体験会Ⅲ

好評につき
再追加開催

- 参加費：施設利用料のみ
場所：猿楽トレーニングジム スタジオ
申込：当日、参加札を配布 先着15人
(サブスク会員30分前、一般利用15分前)
内容：転倒予防やフレイル予防につながる
運動指導
講師：シヤ幸三 (ダイヤモンド体操考案者)



日付	曜日	時間	内容
12/11	水	11:00 ~ 30分間	椅子に座った体操 & やさしいエアロビクス
12/25	水	11:00 ~ 30分間	立って行う体操 & やさしいエアロビクス



当日、ダイヤモンド体操DVDを限定で販売します
ご自宅やご友人へのプレゼントにいかがでしょうか
一部 500円 (税込)



体操の立位動画

- ※ この体操は渋谷区がオリジナルで制作した、転倒や認知症の予防と口腔機能維持を目的とする体操です
- ※ 現在、区内12会場で定期的に行われています