

# ゆる体操

## ～ 身体をゆすって、ゆるめる体操 ～

- ・楽しみながら、気持ちよく、身体をゆすって、固くなった身体をゆるめる体操です。
- ・肩、腰の「コリ」がほぐれ、血のめぐりがよくなります。



- ・ 開催日 毎週木曜日  
(講師の都合により、休講となる場合があります)
- ・ 時間 13:30～15:00
- ・ 料金 300円

感染防止対策にご協力ください。

(3密の防止・マスク着用の徹底、健康チェックなど)

<お問い合わせ先>

## 南飛騨健康増進センター

住所: 岐阜県下呂市萩原町四美1557-3

電話: 0576-55-0010

休館日: 火・水曜日(火・水が祝日の場合は営業)、12/29～1/3

(令和2年6月20日現在)