

【シニア向け】 今からできる身体づくり

# 体軸体操教室

「体軸」とは？

体軸＝姿勢や動作の“中心の感覚”

頭の前からお尻、足底へと身体の中心を垂直に貫く、「身体の軸・中心」で身体の出発点です。体軸体操で身体の出発点を整える事で、スポーツや日常の動作がスムーズになります。

軸がない不安定な身体



- 最近、疲れやすい…
- 私の背中…こんなに丸まったの
- 朝起きると腰が痛い
- よく、つまづく
- 階段が怖い

## 体軸体操

「軸が整った」ブレない身体



- 立ち上がるときにグラつかなくなった
- 肩こりや腰のはりが軽くなった
- 疲れにくくなった
- 姿勢がよくなった

フレイル予防にも！

4月スタート！

## 体軸体操教室

- 場 所 カナマチぷらっと 視聴覚室
- 日 程 4/9・23 5/7・21 6/4・18 (全6回)  
いずれも木曜日
- 時 間 16:15～17:15
- 定 員 15名 (対象：概ね60歳以上)
- 参加費 6,000円 (6回分)

- 申込方法 往復ハガキに教室名・参加者氏名・フリガナ・住所・年齢・性別・電話番号を記入の上、オール水元スポーツクラブまでお送りください。■3月27日(金) 必着

無料

先着15名

3.19(木)  
体験会

16:00～16:50

金町つつみ集い交流館

体験会のご予約は  
3/16(月)午前10時から  
お電話にて！

(一社) オール水元スポーツクラブ 月～土 10:00～17:00

〒125-0032 葛飾区水元1-23-1 水元総合スポーツセンター体育館1階

☎ 03-5876-9188 ☎ 03-5876-9189

お問い合わせはこちら

