

肩こり・腰痛・膝痛

に悩んでいませんか？

体幹が弱って、転びやすく

なっていませんか？

物忘れが多く

なってきましたか？



ソフトエクサ

中高年のための 椅子やタオルを使った

健康筋力アップ体操



教室の皆さんの声

- 正座ができるようになった
- 膝の痛みが和らいだ
- 体が引き締まって、痩せたねって言われるようになった
- カチコチの肩こりが、嘘のように柔らかくほぐれた

いつまでも健康でいるために
体に必要な筋肉をつけましょう

- ◆簡単なストレッチで体をほぐす
- ◆背筋、腹筋を少しずつつけて腰痛改善
- ◆毎日を、いきいきと過ごすために
身体を動かしましょう

運動が苦手でも大丈夫！

腰痛改善のための体操



頭の体操・ゲーム・
手遊び等で
笑顔になり
免疫力アップ！



いつからでも、どなたでも
参加できます。

加古川町寺家町、志方町、
尾上町、北在家教室など



問合せ先

ソフトエクサ

電話：080-6149-2011

担当：島谷まで

