

身近なタオルで健康習慣をはじめましょう

成城ホール

# 健康タオル体操

※タオル体操とは

身近にあるタオルを使ってできる簡単なストレッチ体操です。背伸びや、足踏みなど、普段の生活の中で行っている動きを生かしたストレッチなので誰でも簡単にできます。適度な運動で、歳を重ねるとともに低下しがちな運動機能をアップさせ、イキイキと活動的な毎日を過ごしましょう。

舞踊家としても活動する講師が教える独創的な動きも楽しいと好評です。

## レッツ!! ゆったり タオルビクス

タオルを使って、音楽に合わせて体を楽しく気持ちよく動かしてみましょ。体力に自信のない方も参加できる内容です。

2019年2月3日(日)

10:30~11:30

会場：4階集会室E



講師：岡崎彩音

桜美林大学に入学。木佐貫邦子師事。在学中はジャンルを問わず演劇作品、アウトリーチ企画にも携わり振付。2016年より菊池尚子師事。座間全国舞踊コンクール2017奨励賞。伊勢谷友介GUCCI Special Movie"NIght CRUISE"出演。横浜ダンスコレクション2018コンペティションIIファイナリスト。また語学力を生かし様々な現場で通訳としても活躍。

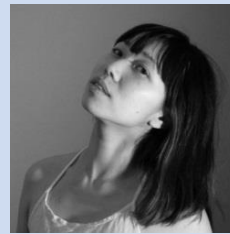
## タオル体操 ストレッチ

タオルを使って、普段使わない筋肉をゆ〜っくり伸ばしながら姿勢改善や肩こり解消。気軽に楽しく継続していきましょう！

2019年2月23日(土)

10:30~11:30

会場：4階集会室E



講師：菅原さちる

東京都出身。モダンダンスを地主律子に師事。2006年から2016年まで705Moving Co(主宰 菊池尚子)にてダンサー及び講師として活動。2012~2014年"MESSY"を「踊りにいくぜ!!」セカンド(JCDN)にて再演を含め全国6か所で上演。26歳からダンスを始めたが、ダンサーとしては年齢が遅かったため怪我の防止や柔軟性アップを強化して取り組み、その知識を活かしたストレッチ体操にも力を入れている。

定員：15名(要事前予約)

参加費：500円

服装：動きやすい服装

持ち物：

細長いタオル(75~90cm程度)

ヨガマット(バスタオルでも可)

水分補給用の飲み物



砧区民会館(成城ホール)の指定管理期間の終了による再選定のため、平成31年4月より運営者が変更となります。それに伴い、大変残念ながら「タオル体操」は平成31年3月末をもちまして閉講することとなりました。長年ご愛顧をいただき誠にありがとうございました。

●ご予約・主催 成城ホール 03-3482-1313 ●

身近なタオルで健康習慣をはじめましょう

成城ホール

# 健康タオル体操

※タオル体操とは  
身近にあるタオルを使ってできる簡単なストレッチ体操です。背伸びや、足踏みなど、普段の生活の中で行っている動きを生かしたストレッチなので誰でも簡単にできます。適度な運動で、歳を重ねるとともに低下しがちな運動機能をアップさせ、イキイキと活動的な毎日を過ごしましょう。  
舞踊家としても活動する講師が教える独創的な動きも楽しいと好評です。

## タオル体操 ストレッチ

タオルを使って、普段使わない筋肉をゆ〜っくり伸ばしながら姿勢改善や肩こり解消。気軽に楽しく継続していきましょう！

2019年3月14日(木)

10:30～11:30

会場：4階集会室D



講師：岡崎彩音

桜美林大学に入学。木佐貫邦子師事。在学中はジャンルを問わず演劇作品、アウトリーチ企画にも携わり振付。2016年より菊池尚子師事。座間全国舞踊コンクール2017奨励賞。伊勢谷友介GUCCI Special Movie"NIght CRUISE"出演。横浜ダンスコレクション2018コンペティションIIファイナリスト。  
また語学力を生かし様々な現場で通訳としても活躍。

## レッツ!! ゆったり タオルピクス

タオルを使って、音楽に合わせて体を楽しく気持ちよく動かしてみましょ。体力に自信のない方も参加できる内容です。

2019年3月23日(土)

10:30～11:30

会場：4階集会室E



講師：菅原さちる

東京都出身。モダンダンスを地主律子に師事。2006年から2016年まで705Moving Co(主宰 菊池尚子)にてダンサー及び講師として活動。2012～2014年"MESSY"を「踊りにいっけ!!」セカンド(JCDN)にて再演を含め全国6か所で上演。26歳からダンスを始めたが、ダンサーとしては年齢が遅かったため怪我の防止や柔軟性アップを強化して取り組み、その知識を活かしたストレッチ体操にも力を入れている。

定員：15名(要事前予約)

参加費：500円

服装：動きやすい服装

持ち物：

細長いタオル(75～90cm程度)

ヨガマット(バスタオルでも可)

水分補給用の飲み物



砧区民会館(成城ホール)の指定管理期間の終了による再選定のため、平成31年4月より運営者が変更となります。それに伴い、大変残念ながら「タオル体操」は平成31年3月末をもちまして閉講することとなりました。長年ご愛顧をいただき誠にありがとうございました。

●ご予約・主催 成城ホール 03-3482-1313 ●