

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。



講師：菅原さちゑ

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 菊地尚子)にてダンサー及び講師として活動。作品制作にも精力的に取り組み、2012～2014年に「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。

2017年12月7日(木) 2018年1月20日(土)

ともに 10:30～11:30

場 所：成城ホール4階 集会室D(12月) 集会室E(1月)

定 員：15名(事前にご予約ください)

参加費：500円

服 装：動きやすい服装でお越しく下さい

持ち物：細長いタオル(長さ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



●ご予約・主催 成城ホール 03-3482-1313 ●