

Yo! Bona

～ ウォーキングレッスン ～

心もカラダもシェイプアップ！

正しい歩き方は全身の筋肉を使うので、歩くだけでシェイプアップにも繋がります。今まで意識してなかった、お尻や太もも、太ももの裏側の筋肉（ハムストリング）などを使うことで転倒予防にも効果的。また、O脚や骨盤などのゆがみの改善・ウェストシェイプも期待できます。健康で活動的な日常生活が送れるように Yo!Bona で専門家のアドバイス、運動を学び、心もカラダもシェイプアップしましょう！

日時：平成 29 年 **6 月 24 日** (土)

10:00～11:30 (受付開始 9:30)

場所：デイサービスセンターきりり
(特別養護老人ホームゆーとりあ内)

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、タオル、水分



※送迎ご希望の方はお問合せください



今月の健康スムージーは

～運動後の疲労回復スムージー～

(オレンジ・レモン・はちみつを使用)

疲労回復に有効なクエン酸たっぷりのオレンジとレモンは、はちみつと組み合わせることで、効果をより発揮します！

介護予防教室 Yo! Bona は「専門家による運動指導」「栄養バランスの摂れた簡単健康食」「コミュニティ（人とのつながり）」を通して生きがいのある生活づくりを応援します。

上半期スケジュール

月日	テーマ
4 / 22	肩こり解消で毎日らくらく！
5 / 27	転倒予防体操
6 / 24	ウォーキングレッスン
7 / 22	膝・股関節運動
8 / 26	バランス UP
9 / 23	ロコモティブシンドローム



【お問合せ先】

高齢者総合福祉施設 ゆーとりあ
 堺市中区見野山 164 番地（コーナン泉北店西隣）
 TEL 072-236-8779（担当：藤本・原）
 FAX 072-234-8674
 E-mail contact@yutoria.or.jp

Access



※介護予防教室 Yo!Bona へは、十分に体調を整え、ご参加をお勧めします。