

ろっ骨エクササイズ（カキラ体操）を体験しよう！！

第2回目 開催決定

令和4年度守山市市民提案型まちづくり支援事業 チャレンジ応援事業

11月5日 開催

日時：2022年9月3日（土）PM2:30～PM3:30

場所：もりやまエコパーク交流拠点施設（もりやまエコパーク）多目的ホール

参加費：無料 事前申し込み不要

65歳以上、飛び入り参加も歓迎！

持ち物：水（飲料） バスタオル又はマットなどの敷物



第1回目開催しました

新規体験者9名
計17名での体験レッスンを実施

ご参加
お待ちしております。

9月3日、守山市や野洲市から9名が参加して下さい、会員合わせて17名での実施となりました。今現在、何かしら運動をしているという日頃から比較的健康への意識が高い方が多いようでした。その為、初めから終わりまでがスムーズに運び、初参加してくださる方にとってもカキラ体操らしさを実感して頂けたかと思えます。講師の楽しい会話と指導により、真剣に且つなごやかな雰囲気の中、体操を楽しんで頂けたようでした。

*高齢の方

*身体機能不安を感じている方

*運動不足

*体を動かしたいけど何をしたらよいかわからない 等

ろっ骨エクササイズ（カキラ体操）を体験しよう！！

日時：2022年11月5日（土）PM2:30～3:30

次回実施検討中（詳細 未定）

場所：守山市立公園美崎公園パークセンター（体験学習室）

マリオットホテルの奥側 湖岸沿いに無料Pあり

参加費：無料 事前申し込み不要！ お問い合わせは下記まで

参加資格：老若男女、年齢不問 子供さんや友達、誰とでも一緒に！

正座、あぐら困難な方、バイズ椅子あります 65才以上歓迎！

持ち物：水（飲料）、バスタオル又はマット等の敷物



カキラ体操とは？ろっ骨エクササイズ

筋肉を使わずに肋骨（ろっ骨）や骨の関節をゆつくり動かす動作で、体の機能を向上させることを目指しています。その結果、背骨や骨盤のゆがみが改善され、肩こりがなくなる・代謝が良くなる・姿勢が良くなる・腰痛が軽減する等、の効果が期待されます。

毎週 楽しく活動しています



私達、自主教室・健康体操コスモスでは、毎週土曜日速野公民館で活動しています。私たちと一緒に、カキラ体操を一度体験してみませんか。～新規会員も募集中です～

守山市市民提案型まちづくり支援事業 チャレンジ応援事業
速野学区自主教室 健康体操コスモス (代) 090-9273-0928
077-585-4714

そんな方々の参加を待っています。

只今 新規会員募集中！

速野学区自主教室
健康体操コスモス