

## 明日はどこへ行こう～？！

暑い夏もようやくおさまり過ぎやすくなってきましたね。  
毎年お店の前のイチョウが黄色になると、秋の訪れを感じます。自然の変化を楽しめるこの時季を大切にしたいですね。

今回のテーマは『秋を楽しむウォーキング』です。

今回は、室内でバランススティックを使って、日常では、なかなか体験できない不安定な足場を歩いていただきます。さあ上手く歩けるでしょうか？！

ご自身の歩き方を見つめ直し、疲れにくい歩き方を身につけましょう♪

日時：**10月25日(金)**  
**14:45～15:30**

定員：**15名** ※要予約※

参加費：**1,000円**(税込)

持ち物：**動きやすい服装・水分**

### ちょこっとイチョウ情報

イチョウの葉には、もともと緑の色素(クロロフィル)と黄色の色素(カロチノイド)があり、  
春～夏 緑色>黄色  
秋(気温が低くなると) 緑色<黄色  
黄色の色素が目立ち、黄色くなります。

### イチョウクイズ～

問題：イチョウには『オス』と『メス』がありますが、オスとメスどちらの葉が大きいでしょう？？

答えは セミナ～で～

ラクティブマスタートレーナー

講師：桑田 勇人

保有資格：健康運動指導士 オステオパシー療法士  
介護予防主任運動指導員

受付：10月1日(火)よりお電話またはフロントにてお待ちしております。

今日、より健やかに。



## ちょこっと★ヨガ

ココロとカラダを整えて、カラダの冬支度始めましょ♪

日時：**10月16日(水)** **10:45～11:30**

定員：**10名** ※要予約※ 参加費：**500円**(税込)

持ち物：動きやすい服装・水分・タオル



## ちょこっと★フラダンス

初めての方でも安心して楽しんでいただけます！

日時：**10月18日(金)** **14:45～15:30**

定員：**10名** ※要予約※ 参加費：**500円**(税込)

持ち物：動きやすい服装・水分・タオル



## ちょこっとセラバンド★エクササイズ

カラダの深～い部分の筋肉動かして、日常動作をよりスムーズにしましょう。



日時：**10月19日(土)** **13:45～14:30**

定員：**10名** ※要予約※ 参加費：**500円**(税込)

持ち物：動きやすい服装・水分・タオル

## ちょこっと★リズム体操

日時：**10月30日(水)** **10:45～11:30**

定員：**10名** ※要予約※ 参加費：**500円**(税込)

持ち物：動きやすい服装・水分・タオル・室内シューズ

音楽に合わせて楽しく  
カラダを動かしましょう。



受付：10月1日(火)よりお電話またはフロントにてお受け致します。

今日、より健やかに。