

小 さ な ジ ム の

フラワー

エクササイズ

平成29年度 酒田市公益活動支援補助金事業

フラワーエクササイズは楽しみながら取り組める酒田発信の運動プログラムです。ワイワイとペーパーフラワーを作って、フラワーエクササイズにチャレンジしてください。立位と座位、両方の動き方を収録していますのでご自身の体力や体調に合わせて行えます。スパイスの効いたリズムに合わせて楽しく、伸びやかに運動して日常の健康維持にお役立てください。笑顔の花が咲きますように。



ペーパーフラワー作成に必要なもの

おはながみ(紅・白) ホッチキス ハサミ 輪ゴム

スライドカッターもあれば便利です。本編にて作り方を説明しております。



○映像特典

運動を行う際の注意点

体調が優れない時や腰や膝、肩などに痛みがある時は無理せずに中止しましょう。運動中や運動後は水分補給を!

人形劇「若返りの水」 出演:そんとき一座

>>instagram

#フラワーエクササイズ



music please records



MASAKI WORKS



お問い合わせ

tel >> 090-5188-4054

[矢島慎也 (side bee project 代表)]

mail >> mtoc777@hotmail.co.jp

© 2018 side bee project