



# ストレッチ & リズムダンスクラブ



## ストレッチの意味と効果は

- ◎節可動域を広げ、柔軟性を高める
- ◎筋肉の緊張を和らげてケガを予防
- ◎血液循環をよくして疲労回復



## 「ストレッチ & リズムダンスクラブ」では

山口直子先生(元宝塚歌劇団雪組)  
ご指導のもと、負担のないストレッチと  
軽快なリズムにのったダンスで  
からだも気持ちもスッキリできます

**一度のぞいてみてください**

**思いきって体験してみてください**

**いっしょに楽しみませんか！**



**随時受付 体験(無料) 一度見にきてね！**

練習日 月3回 原則第2・3・4水曜日 15:15~16:30  
場 所 シニアカレッジ 301(又は宝塚中央公民館)  
会 費 年会費¥1,000 参加費(毎回)¥500  
持ち物 運動できる服装,靴,タオル,敷物(床の上に横になるため)

指 導 山口直子 先生 (元宝塚歌劇団雪組)

連絡先 代表 安田恭代 健康 24 期 090-6208-6086  
E-mail y.yasuda7@outlook.jp



～ 生瀬から武田尾 廃線跡ハイキング ～

クラブレッスンを離れ、仲間でお喋りしながら、景色を楽しむハイキングに行ってきました。

4月2日(日)JR生瀬駅前 午前10時集合、  
ゆっくり廃線跡へと降りて行きます。

晴天にめぐまれ、山々の木々の緑と、  
眼下を流れる武庫川の絶景！

そして今年は例年より早く咲き始めた桜🌸に  
癒されました。参加者は、コロナを気にせず、  
気持ち良く歩くことが出来ました。



途中、懐中電灯必須の暗いトンネル、迫力のある「第2武庫川橋梁」を通り、



「親水広場」まで来たところで、歩くのに自信  
のない方は、武田尾駅から(徒歩20分)の  
親水広場で合流し、一緒にお弁当です。  
自然の中で食べる おにぎり🍙美味しかった！

たっぷり楽しんだあとは、JR武田尾駅から宝塚駅へもどり、ワシントンホテルの  
COFEE(ビールの人も)で一息つき、16時頃解散となりました。

仲間の親睦が深まり、すがすがしい気持ちで  
終えることが出来ました。皆様、お疲れ様でした。

