

新規参加者募集

～ゆっくり動いて 若返り～

健康づくり・仲間づくり

身体

いきいき

心

リフレッシュ

いきいき健康体操教室

4月 6・13・20・27 日 5月 11・18・25・6/1 日

6月 8・15・22・29 日(毎月4回) 10:00～ 80分

場所: 旧若葉台西中学校体育館

講師: 阿部昌明(健康運動指導士)



参加費: 月謝制(会員 2000 円/月、非会員 2400 円/月)

申込: クラブ事務所へ申込み下さい(若干名)

申込み・入会問合せは: 事務所 TEL 921-0404へ

(持ち物は、室内シューズ、飲み物、動きやすい服装と

2mx1m 程度の床に敷くシートを用意して来て下さい)

以下の分野で大きな効果を上げています。

- 1、姿勢、柔軟性、統一性の改善
- 2、感情、精神、肉体の健康向上
- 3、ストレス、苦痛の解消
- 4、ケガの回復、予防
- 5、無駄な力を省き、最大の能力を発揮させる
- 6、介護予防

@@

いつでも、どこでも、だれでも、いつまでもスポーツ・文化活動を



若葉台スポーツ・文化クラブ



tofo くじ助成金はスポーツ振興に役立っています @@@@@@@@@@@@@@@@@@