コロナで後退した生活体力を取り戻そう（参加者若干名募集）

1～3月の予定

～ゆっくり動いて　若返り～

いきいき健康体操教室

（毎月4回）1月 6・13・20・27 日 2月 3・10・17・24 日
3月 3・10・17・24 日(31 日は休)　1 部　9:10、2 部 10:30

場所：クラブ音楽室（暖房付き部屋）

講師：阿部昌明（健康運動指導士）

それは、より良い人生への第一歩。

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

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（給水）、動きやすい服装と、寝て体操用の2mx1m 程度（ﾖｶﾞﾏｯﾄでも可）の床に敷くシートを用意して来て下さい）

“気づき”を高める心と体の健康法

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

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

コロナで後退した生活体力を取り戻そう（参加者若干名募集）

1～3月の予定

～ゆっくり動いて　若返り～

いきいき健康体操教室

（毎月4回）1月 6・13・20・27 日 2月 3・10・17・24 日
3月 3・10・17・24 日（31 日は休）　1 部 9:10、2 部 10:30

場所：クラブ音楽室（暖房付き部屋）

講師：阿部昌明（健康運動指導士）

それは、より良い人生への第一歩。

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

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（給水）、動きやすい服装と、寝て体操用の2mx1m 程度（ヨガマットでも可）の床に敷くシートを用意して来て下さい）

“気づき”を高める心と体の健康法

以下の分野で大きな効果を上げています。

2、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

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

コロナで後退した生活体力を取り戻そう（参加者若干名募集）

1～3月の予定

～ゆっくり動いて　若返り～

いきいき健康体操教室

（毎月4回）1月 6・13・20・27 日 2月 3・10・17・24 日

3月 3・10・17・24 日（31 日は休）　1 部　9:10、2 部 10:30

場所：クラブ音楽室（暖房付き部屋）

講師：阿部昌明（健康運動指導士）

それは、より良い人生への第一歩。

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

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（給水）、動きやすい服装と、寝て体操用の 2mx1m 程度（ﾖｶﾞﾏｯﾄでも可）の床に敷くシートを用意して来て下さい）

“気づき”を高める心と体の健康法

以下の分野で大きな効果を上げています。

3、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

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

コロナで後退した生活体力を取り戻そう（参加者若干名募集）

1～3月の予定

～ゆっくり動いて　若返り～

いきいき健康体操教室

（毎月4回）１月 ６・13・20・27 日２月 ３・10・17・24 日

３月 ３・10・17・24 日（31 日は休）　**1 部 9:10、2 部 10:30**

場所：クラブ音楽室（暖房付き部屋）

講師：阿部昌明（健康運動指導士）

それは、より良い人生への第一歩。

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

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（給水）、動きやすい服装と、寝て体操用の2mx1m 程度（ﾖｶﾞﾏｯﾄでも可）の床に敷くシートを用意して来て下さい）

“気づき”を高める心と体の健康法

以下の分野で大きな効果を上げています。

4、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

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