健康は長寿への第１歩

10～12月の予定

～ゆっくり動いて　若返り～

健康づくり･仲間づくり

いきいき健康体操教室

10月 **4･11･18･25** 日　11月 **1･8･15･22** 日（29日は休）

12月 **6･13･20･27** 日　（毎月４回）　10：00から　75分

場所：旧西中体育館（12月から音楽室）

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（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）

“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＠＠＠＠＠＠＠＠＠＠