健康は長寿への第１歩

7～9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

7月 4・11・18・25 日　8月 1・8・22・29 日(15 日は休み)

9月 5・12・19・26 日（毎月４回）　10：00 から　75 分

場所：旧西中体育館(8 月 3 回はわかば学園)

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

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@@@@@@@@@@