# 健康は長寿への第１歩

# 1～3月の教室

## ～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

１月 9・16・23・30 日、　２月 6・13・20・27 日
３月 6・13・20・27 日（毎月４回）10:00 から 75 分

**場所：**寒いので音楽室

**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

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 @ @ @ @ @ @ @ @ @ @