# 健康は長寿への第１歩

# 1～3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

１月 10･17･24･31 日　２月 7･14･21･28 日

３月 7･14･21･28 日 （毎月４回） 10：00 から　75 分

それは、より良い人生への第一歩。

**場所：**旧西中学校音楽室（暖房有り）

**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）

## “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

VOSC

## 若葉台スポーツ・文化クラブ

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