

コロナで後退した**持続体力**を取り戻そう(参加者募集中)

10～12月の予定

～ゆっくり動いて 若返り～ **いきいき健康体操教室**

10月 7・14・21・28日 11月 4・11・18・25日
12月 2・9・16・23日(30日は休)(毎月4回) 10:00 から

場所：クラブ体育館(冬は音楽室)

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(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을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、最大の能力を發揮させる
- 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