コロナで後退した健康・体力を取り戻そう（参加者募集中）

7～9月の予定

～ゆっくり動いて　若返り～

いきいき健康体操教室

7月 **1・8・15・22** 日（29日は休）　8月 **5・12・19・26** 日
9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（8月は音楽室）

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（給水）、動きやすい服装と、寝て体操用の2mx1m程度（ﾖｶﾞﾏｯﾄでも可）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＠＠＠＠＠＠＠＠＠＠