

コロナで後退した**持続体力** **を取り戻そう(参加者募集中)**

～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

(毎月4回)夏期 9:10、10:30 からの 2 部制 75 分

場所: **クラブ体育館**(夏・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
- ②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 など

~~~~~

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**



~~~~~ tofo くじ助成金はスポーツ振興に役立っています ~~~~~