

団体名

けんこうたいそう

健康体操クラブ

活動内容の紹介

準備体操・柔軟体操（健康な体 精神をつくる）

2時間かけて、音楽をかけてのウォーミングアップからはじまり、先生の動きをまねて体を動かします。1時間はマットの上でゆっくり柔軟・ストレッチを行います。

運動が激しくないなので、中高年向きで、運動中もみなさん、和気あいあいと楽しく、お話をしながら体操をしています。

体力づくりというよりは、健康維持の体操です。



活動場所 旭町公民館

活動日 月4回（火曜日）

時間 10:00～12:00

会費 月2,000円

参加資格 女性の方のみ、年齢問わず

乳幼児連れの参加 参加可能（託児なし） 見学・体験 いつでも可能

募集 随時

ホームページ

備考

連絡先 必ず「わらびネットワークステーション」(TEL:445-7256)を通してください。

代表者 正野 須美子

担当者

連絡先

メールアドレス