

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 | 溝口 和江

担 当 者

連絡先

メールアドレス