

★ 毎日をかがやいて暮らそう ★

福祉事業「かがやき健康クラブ」

(新)楽しくコース

会員を募集します

目的：現在活動中の 中高齢健康クラブのプログラム内容を検討し、より幅広いかたを対象として、ソフトに体を動かし、楽しみながら健康ライフを体感していただく。

1. 対象：中高齢
2. 期 日：平成17年11月18日～ ※通年全48回
毎週金曜日 13:00～14:30
(ただし第5金曜日を除く 4回/月)
3. 会 費：2,000円/月 ※障害保険料含む
4. 会 場：滑川市民体育館
5. 内 容：・転倒予防体操 ・腰痛予防体操
・ストレッチ&リラクゼーション ・リズム体操
6. 定 員：40名
7. 講 師：久保 嘉江 (健康運動指導士)
増子 千代美 (IADP 気分ストラクター)



【申し込み期間】平成17年10月21日～ ※定員になり次第締め切ります。
【申し込み先】滑川公民館 電話(22)1654
【問い合わせ先】土田 宏 電話(22)0938 (仮称)滑川ファミリースポーツクラブ事務局
または 下記ホームページまで

かがやき健康クラブ
「わくわくコース」も随時 会員を募集しています。



《活動日時》
■毎週金曜日
15:00～16:30
(4回/月)
《講師》
■久保 嘉江
■増子 千代美
《活動場所》
■滑川市民体育館
《プログラム内容》
■踏み台
■ストレッチ
■エアロビクス
■その他

※「わくわくコース」とは…

現在活動中の「中高齢健康クラブ」を「(新)楽しくコース」と同様に、健康体操教室の一貫として捉え、名づけました。



活動スタートして1年半経過、
益々楽しくやっています。たまには懇親会も。

●ホームページを開設しました。ご意見やご希望などお寄せください。
URL：<http://www.namekawaclub.jp>