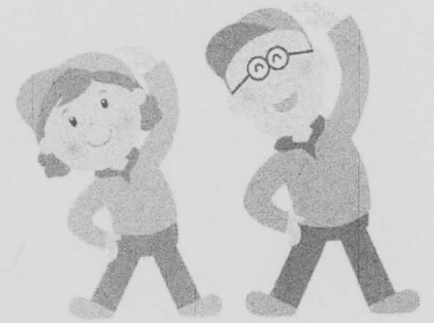


会員募集中

朝陽きらきら体操クラブ

(はつらつ体操)



～ 仲間と楽しく♪ 心と体を動かして、いつまでもお元気に！ ～

★ 活動内容

足腰を強くする「筋トレ」
痛みや疲れをとる「ストレッチ」
膝痛・腰痛予防の体操

脳を活性化する
『レクリエーション・ゲーム』

活動日時 : 毎週 月曜日
午前10時 ～ 12時

活動場所 : 朝陽支所又は朝陽公民館 2階

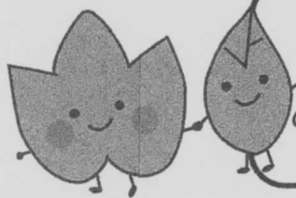
会 費 : 無料

*入会金として100円頂きます

*行事等で必要がある時は、飲食代や参加費を集金します

持 ち 物 : 飲み物 ・ 汗拭きタオル

体を若々しく保つ「運動」と、脳を活性化する「脳トレ」等を中心に、季節の行事も含めて活動します



参加申込みは不要ですので、直接会場へお越し下さい。
どなたでもご参加下さい♪ みんなで楽しく健康を維持しよう

