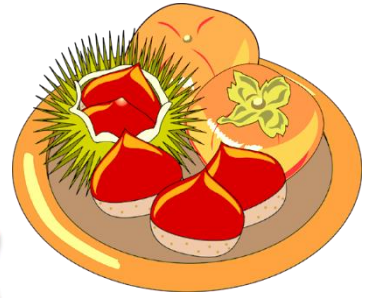


健康ライフ

サポート倶楽部



～K(健康)・L(ライフ)・S(サポート)～

私たちは、「健康」で「長生き」できるようスポーツや体操などを通して皆様をサポートしていく団体です。

近年は、筋力が衰える「ロコモティブシンドローム」が問題になっています。 体カアップで豊かな人生！

運動が得意でも苦手でもお気軽にご参加いただけますのでぜひご参加ください。

現在ゴムバンドを使っでの骨格矯正、筋トシ、ストレッチ体操などを音楽も交えて行う講座を開いております。

講座名：ゴムバンド健康体操

活動日：毎週火曜日

10:30～11:30

会場：小山公民館・ジョイスports

対象者：中高年以上の男女

指導：NPO法人ベーススポーツ 清水

参加費：500円(公民館)～1,000円(ジョイ)

持ち物：ヨガマット・フェイスタオル・飲み物



<お申し込み・お問い合わせ>

総合型地域スポーツクラブ

NPO 法人ベーススポーツ

清水 080-5546-3784

