

心を燃やそう、体を動かそう。

お一人お一人が住み慣れた地域で 自分らしく 生き活きと生活していきませんか

健康増進、介護予防のために、様々な運動を各地域の皆さんと一緒に体を動かしていきたいと考えています。

運動の目的、運動をする楽しさ、運動をしていく中で体の変化を実感していただきたいと思っています。

もっと今より健康になっていただきたい。皆さんの笑顔がもっとみたい。この気持ちを持って運動を行っていきたいです。ぜひ、一緒に体を動かしてみませんか？よろしく願いいたします。

・筋肉トレーニング・転倒予防体操・認知症予防体操
など



健康教室：「脳トレ」の様子！

活動内容

構成員：30~40代

活動場所：生駒市内各所

活動日：ご依頼後 要相談

[けんぞう倶楽部]

電話：090-2102-2996

E-mail：kenzoukurabu@gmail.com

担当：本末

