

少林寺拳法から生まれた健康体操

集まった皆さんの体力やニーズに応じ、六つのプログラムを通して健康の源をお届けします！

六つのプログラムは、動的なプログラム（運動）でバランス感覚、心肺機能、体力などの運動機能の向上を図り、静的なプログラム（リラクゼーション）で内面を見つめ心を整えることで、穏やかな気持ちを培います。

プログラムのテーマは「自然体を養う」です。

あわただしい日常生活の中にありながら、仲間が集まり、力を抜ける時間を一緒に過ごしませんか。



動的プログラムで運動機能の向上を！

活動内容

構成員：プログラムに興味を持ってくださった全ての世代

活動場所：生駒市南コミュニティセンター

活動日：毎週水曜日 17時30分～21時

[生駒有里健康クラブ]

電話：090-8466-4969

担当：奥村