



健康は
長寿への
第一歩！

いきいき

健康体操教室

“気づき”を高める心と体の健康法

姿勢・柔軟性・
統一性の改善

感情・精神・
肉体の健康向上

ストレス・
苦痛の解消

怪我の回復・
予防

無駄な力を省き、
最大の能力を
発揮させる

介護予防

- 場 所 : 若葉台スポーツ・文化クラブ／体育館
講 師 : 阿部昌明(健康運動指導士)
開講日 : 毎週水曜日・月4回・10:00～11:15
参加費 : 月謝制(会員2000円/月、非会員2400円/月)
持ち物 : 室内シューズ,飲み物,動きやすい服装
2m×1m程度のヨガマットのようなもの

VOSC

いつでもどこでもだれでもいつまでもスポーツ・文化活動を

NPO法人若葉台スポーツ・文化クラブ

〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台4-34-1 (☎&FAX:921-0404)