

サークル活動紹介シート



活動写真

団体名

ハッピーファミリーグループ
健康・体力づくり運動教室

ジャンル

運動

活動日時

毎週水曜日
13:30 ~ 15:00

見学

可・不可

活動内容

正しい運動を続け、毎日を快適に過ごし、介護に頼らない
元気な体と心を育てる体操です。何もお心配はいりません。
どなたにでもできる大切な運動を優しく説明いたします。
お気軽にご見学、ご体験ください。お待ちしております。

- ◎筋肉をつけて、足腰の衰えを防ぎましょう。
膝痛、腰痛、股関節痛を予防・軽減するために
- ◎血液の循環を良くし、血管を若く保つために、
血圧、血糖値、コレステロールの改善で生活習慣病予防のために
- ◎普段使っていない脳細胞に楽しい、適度な刺激を与え脳の活性化に
- ◎気分転換、リフレッシュでストレスを発散してください。
- ◎お友達、仲間づくりも大切です。

ご連絡先

担当者名 イケバタ ヒロコ
池端 裕子
(ハッピーファミリーグループ) TEL: 090-9691-5337
E-mail: ikebata@happyhiro.jp



吹田市立 千里丘市民センター

指定管理者: 大阪ガスビジネスクリエイト・国際ライフパートナー共同事業体