



あさぎり体操クラブ



開催日：第1～4木曜日

10時から11時まで

場 所：朝霧会館

(明石市朝霧町1丁目20-5)

参加費：月200円 対象：どなたでも

申込み：活動日に直接会場へお越しください。



日頃、運動不足を感じておられないですか？お仕事に家事、育児に…とついつい運動不足になりがちですね💧

なんと！筋肉量は20歳から年1%ずつ減少していくそうです！

そこで、週1度、体操クラブに参加してみませんか？

CDに合わせてイスを使って行う、ストレッチ＆筋肉運動です。

これがけっこう効くんです☆メンバー同士和気あいあいと行っています。

年数回は専門の先生（作業療法士等）も来てくださいますよ♪

日頃の運動不足解消にぜひ参加してみてくださいね(^^)／

主な内容

第 1 週 タオル体操

健口体操

第2～4週 イスでの体操

性別、年齢、お住いの場所等
不問です。みなさま大歓迎♡



内容に関するお問合せ

明石市社会福祉協議会 地域支援課

電話：078-924-9106