

毎週日曜日開催決定

イキイキ健康体操.

ダンスうんどう

寺小屋・青葉お元気会

笑顔つくりたい

立って、スタスタ、歩いて
住み続けたいまちづくり

会場 青葉会館
札幌市厚別区青葉町3丁目2-26

時間 13:00 - 15:00

講師 小林英夫先生
ダンスうんどう塾 塾長
日本スポーツ協会公認講師

参加費
入会金 1,000円
会費 2,000円/月

主催 青葉お元気会
共催 青葉町自治連合会
協力 ダンスうんどう塾・本部

☆歩いてヒザに痛みを感じる人も

☆ひざに違和感を感じる人も

☆最近よくつまづく人も

☆階段を降りるのが不安な人も

自分の足で軽く歩きたい

夏は公園でラジオ体操!
冬は会館や室内で「イキイキ健康体操」
①朝、1分間の腰痛予防で痛みも緩和
②朝、2安閑の足振りでヒザが軽い

その場ですぐ効果を感じる
笑顔になれる



予定(1月~6月) 会場の都合により変更・中止する場合があります

1月: 15日、29日 2月: 5日、12日、19日、26日
3月: 5日、12日、19日、26日 4月: 2日、9日、16日、23日
5月: 7日、14日、21日、28日 6月: 4日、11日、18日、25日

問合せ先 090-1528-3395(水野)