

自分らしく
暮らせる
体づくりを
健康寿命延伸活動

2025年度

会員募集

春からはじめる

随時体験募集中

毎週金曜日に活動しています
いつまでも住みなれた地域で
イキイキと過ごせるからだ作
りを目的に活動しています。



POINT 1 /

全身の関節や
柔軟性向上



POINT 2 /

認知症予防の
体操も取組中



POINT 3 /

60代～90代の
男女が活動中

募集人数 5名程度

開催日

毎週金曜 10時～12時

対象

地区問わずどなた
でも参加できます

参加費

1回 1000円

(参加費＋冷暖房費、保険代含む)

みんなで楽しくフレイル予防を

みその けんこう倶楽部

申込方法：下記電話申込

☎ 090-3990-6525 担当 中村