

サークル紹介 第2弾

コミセンで活動されているサークルさんです！一緒に参加されませんか！？

歩こう ちいめんぐ

毎週金曜日
9:00 ~ 11:00

歩いて生活
習慣病の改善。
ストレスを解消
しましょう！



新婦人ダンベル小組

毎週月曜日
16:30 ~ 17:30

ダンベル
だけでなく、
色んな体操を
しています。



生命の貯蓄体操

毎週木曜日
9:30 ~ 10:30

丹田呼吸法で
心と身体を
ゆるめる体操
です。



みそのけんこう倶楽部

毎週金曜日
10:00 ~ 12:00

ヨガマットと
バンドでやさしい
介護予防運動を
しています。



※興味を持たれた方や入会を希望される方は、お気軽に御園コミュニティセンターまでご連絡ください。

活動日・時間は変更する場合があります。(TEL 22-0503 平日9時~17時)

先月号(4月号)でも第1弾として4つのサークルを紹介しています。