

# 心とからだの健康クラブ

心とからだの健康を維持・向上させるために「いきいき健康体操」「カロリーング」「スローインビンゴ」などの開催や健康に関する各種講演なども行います。  
また、川西市や地域コミュニティ活動などへの参加・協力もいたします。

## 活動内容

- 例会 偶数月の第3木曜日 10:30~12:00 (スポーツ21清和台クラブハウス)
- 心とからだの健康を維持・向上させるために「いきいき健康体操」「カロリーング」「スローインビンゴ」などを開催します。  
また、スタッフ(認定心理士・防災士・応急手当普及員・食生活改善推進委員など)による講演・講習を行います。
- 会員のスキルアップを行うとともに、地域社会に貢献できる人材を育成します。
- 川西市や地域コミュニティなどへの参加・協力をいたします。
- その他、クラブの目的を達成するために必要な活動を行います。

### ※メンバー構成

会員33名 (女性31名・男性2名)

### ※会費

年1,500円 (入会金1,000円)

### ※依頼

条件付き無償

### ※入会条件

「クラブの趣旨に賛同する方」のご参加を歓迎します。

## ひとことPR



【いきいき百歳体操】

- ◇出かけましょう。  
クラブの活動に参加してください
- ◇身体を動かしましょう。  
体操や吹き矢で心身のリフレッシュをしましょう。
- ◇お話ししましょう。笑いましょう。  
メンバーと楽しく交流しましょう  
ご要望があればお伺いします。お気軽にお声がけをしてください