

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」「カローリング」「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10:30～11:00(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」「カローリング」「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37名(女性33名・男性4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