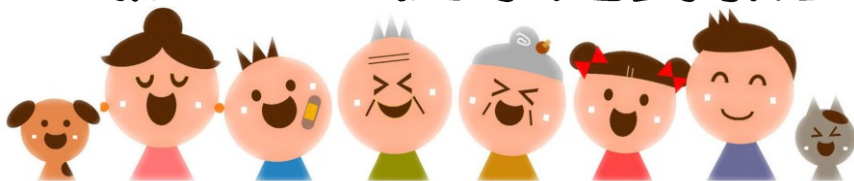


ハッピー教室!開催



FOR ALL SPORTS OF JAPAN
ハッピー教室は、スポーツ振興くじ
助成金を受けて実施しています。

50歳からの健康運動教室



日常生活の衰えを予防しませんか?

加齢でからだが硬くなると筋力が低下し、姿勢が悪くなり肩・腰・膝に痛みを感じてきます。

日常生活を楽しく笑顔を増やすために、自分の身体を磨き直しませんか?

- 主催: 総合型地域スポーツクラブ サンクススポーツクラブ
後援: 栗山町、栗山町教育委員会
協力: 札幌市整形外科 北新病院
日時: 平成24年2月9日(木)10:00~11:00
全8回毎週木曜日: 2月9日・16日・23日・3月1日・8日・15日・22日・29日
場所: 総合福祉センター『しゃるる』2階 研修室B
定員: 20名程度
費用: 3,000円※実施初日の2月9日に持参ください。
持ち物: 運動出来る服装・飲み物・タオル
申込み方法: 裏面の申込み用紙に、必要事項を記入しお申込みください。

・・・送迎があります・・・ お買い物タイム有

行き: 南部公民館9:15⇒農村環境改善センター9:30⇒しゃるる9:45



終了後にスーパー寿やマックスバリュでお買い物タイム!

帰り: しゃるる11:45⇒農村環境改善センター12:00⇒南部公民館12:15



<講師>

整形外科北新病院 理学療法士

<対象>

50歳以上の男女

※医療機関に運動を中止されていない方

<内容>

軽い筋力アップ運動&ストレッチ運動

■お問い合わせ先

NPO法人 サンク スポーツクラブ

〒069-1511 栗山町中央2丁目91番地1 2階 Tel&Fax: 0123-72-6655
URL: <http://www.thankfc.net> E-mail: thankfootballclub39@amber.plala.or.jp

お電話は鈴木まで

090-9754-5388