

# 会員募集

## 元気会

健康長寿を目的とした健康体操です

病院に行くほどではないが日常生活での肩こり、腰痛、膝痛、便秘など 身体のコリや老化を取り除いて、免疫力、抵抗力を強め自然治癒力を高めて若々しい健康な体を取り戻す健康作り体操を始めてみませんか。

(見学・体験お待ちしております)



持ち物：タオル・靴下・飲み物 運動しやすい服装

西谷地区センター

毎週水曜日 9:30～

連絡先 中井 (952)3280