



健康っていいねエ～ R5年4月から一時休講

ロコモ体操 健康デザイン教室休講のお知らせ

たのしく！

らくらく！

の～びのび！

これからの健康づくりを考えているあなたへ！

いつまでも若々しく居られる為に！

みんなで 楽しく・元気に運動しよう！ そして自分に合った運動を見つけよう！

一緒に「健康づくり」をしませんか？

“気になる 50歳を過ぎると7割以上の人に可能性が”



家の中でつまずく、滑る



階段は手すりがないと上れない



片脚立ちで靴下が履けない



お知らせ：新型コロナウイルス拡散拡大の為、【新型コロナ予防対策実施中】

【教室スケジュール】

運動内容は、開催日より多少異なります

教室会場	開催日程	曜日時間	担当	運動内容
9年間大変お世話になり、有難う御座います。4月から一時休止します。 新たにリニューアルして開講予定	R5年秋予定	新たに ご案内	ニュー メンバー	<ul style="list-style-type: none"> ●長持ちする身体をつくる運動 ●身体のゆがみ等の矯正など 再度の新たな運動を反映した体操

参加費:事前申込:受講券 (別途ごあんない)

予約受付時間：開港時新たに紹介します

●お申し込み先：後日紹介

一般社団法人 健康デザイン研究所
 教室事務局 安藤 七郎 (個人主宰同)
 E-mail: kenko-design@kdlabo.or.jp
 HP: <http://kdlabo.or.jp>