

朝陽きらきら体操クラブ



～ 仲間と楽しく♪ 心と体を動かして、いつまでもお元気に！ ～

★ 活動内容

足腰を強くする「筋トレ」
痛みや疲れをとる「ストレッチ」
膝痛・腰痛予防の体操

脳を活性化する
「レクリエーション・ゲーム」

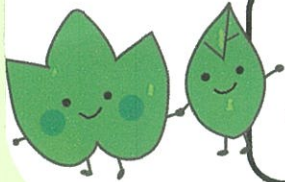
活動日時：毎週 月曜日
午前10時 ～ 12時

活動場所：朝陽支所又は朝陽公民館 2階

会費：無料
*入会金として100円頂きます
*行事等で必要がある時は、飲食代や参加費を収集します

持ち物：飲み物 ・ 汗拭きタオル

体を若々しく保つ「運動」と、脳を活性化する「脳トレ」等を中心に、季節の行事も含めて活動します



参加申込みは不要ですので、直接会場へお越し下さい。
どなたでもご参加下さい♪ みんなで楽しく健康を維持しよう



フレイル予防



朝陽・手のひら体操



長野市はつらつ体操



ふくらはぎを伸ばす



お尻の筋肉を伸ばし、ほぐす

活動の様子♪

開眼片足立ち (脚力・バランス)

