心も体もリフレッシュ

背骨矯正体操サークル

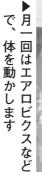
特集 仲間と過ごす素敵な時間 ~サークル紹介~

一背骨矯正体操サークル」 年行われた講座の受講者で始められました。月四回活動しており、二十九人が参加してており、二十九人が参加しています。講師は、日野秀彦さん。体をほぐすストレッチと体操、筋力トレーニングで、体の大切な器官である背骨やをの大切な器官である背骨やとりの体力に合わせた指導をとりの体力に合わせた指導をしながら、効能などを知ってもらい、メンバーが自分で使もらい、メンバーが自分で使もらい、メンバーが自分で使もらい、メンバーが自分で使もらい、メンバーが自分で使もらい、メンバーが自分で使もらい、メンバーが登場をとりの体力に合わせた指導をとながら、効能などを知ってある背景を対しています。代表の小山登美けています。代表の小山登美けています。代表の小山登美けています。代表の小山登美けています。代表の小山登美けています。



▲会場では笑いが絶えません

ルが終わった時には皆さんすがすがしい顔をしている人と話します。参加している人たちも「毎回楽しみにしていたちも「毎回楽しみにしていたます。件が軽くなるので、来ます。汗をたくさんかいて、えます。汗をたくさんかいて、えます。汗をたくさんかいて、えます。汗をたくさんかいて、えずは、体にも心にも良いようです。





サークルの活動などについては各センターにお問い合わせください。

- ■厚別西地区センター 厚別西4条4丁目10-1 ←896-2000
- ■厚別南地区センター 厚別南7丁目9-1 上野幌小学校4階 ←896-3000

楽しい時間と仲間が待っています。います。一度のぞいてみませんか。きっと手工芸などたくさんのサークルが活動して区民センターや地区センターではダンスや



▲二人を中心に豊かなハーモニーが生まれます

にもなります」と笑います。 息の合った軽やかな歌声を 持ちも軽やかになります。 福祉施設を訪れ、歌声を披 福祉施設を訪れ、歌声を披 なしたりもしているパープ が好きな したりある人はぜひ参 した興味のある人はぜひ参 がしてほしい、と会員募集

良いですし、ストレス解消ら声を出すので、健康にも