

はじめまして 「はつらつ健康クラブ」です！



「まずは、皆さんこんにちは！」
この会を立ち上げたシニア大学OB
石坂さんからご挨拶。

初回は、現役生・OB・一般のシ
ニア約30名が参加しました。

会場は長野中部公民館。長野市役
所のすぐそばです。

窓から見える公園の緑が参加者
の心を癒します。



指導は、今年の合同講座でも講演い
ただいた「三浦 弘」さん。

「皆さん覚えていますか？
脳の中で1番大事ところ。そう！
46野を意識して使うことで『ア
レ・コレ・ソレ』を減らしましょう」

楽しくて夢中になる時間を1日
の中に必ず持つことが健康の秘訣
です。



笑い 笑い 笑い

笑い過ぎてお腹が痛いくらい。
汗もたっぷりかきました！

1人ではできないけれど、仲間がい
るから安心です。元気が会場にあ
りました。

まずは体験から始めませんか。
お気軽にお越しください。
今後の予定は日程表で・・・