

いきいき健康グループ

会員募集

新しい仲間になりませんか？

無理なく日々の疲れを取り除き、ストレス解消に

体操、ハイキング、歌で健康と絆を深めましょう

- ☆ 会員（現在籍人数） 男性：7名 女性：14名
- ☆ 体操指導者先生名 五味 徳行先生
- ☆ 年間活動場所日時 諏訪市体育館年間36回月3回午後1：30～
- ☆ キャッチフレーズ **明るく&楽しく体力作り**

グループ長連絡先 市川松雄 0226-58-0777

柔軟体操→筋トレ



活動目的

- ・体力作り ・仲間作り
- ・健康作り ・認知予防対策



霧ヶ峰ハイキング

いきいき健康グループ主催

諏訪賛助会とシニア大学共催



諏訪地区賛助会