

## 地域型はつらつクラブ(西2圏域)

### 人生100年時代に向けて

健康で自立した生活はすべての方々の望む未来だと思います。

私は平成10年に柔道整復師国家資格を取得し沢山の方々の健康維持・向上を施術を通してサポートしてきました。

そこで健康にとって大切な3つの要素を確立しました。

・姿勢改善    ・呼吸改善    ・言葉の改善

これを意識するだけで健康状態が好転しより豊かな生活に成ると確信します。椅子に座りながら簡単な体操を通して若々しくイキイキした生活を一緒に目指しませんか？あなたのご参加をお待ちしております。

日時 令和8年度 5/14, 28, 6/11, 25, 7/9, 23(1クール)

令和9年 1/14, 28, 2/11, 25, 3/11, 25(2クール)

※1クールまたは2クールいずれかの参加に成ります。

※以前参加された方は毎月第三水曜日のトコツ体操へご案内しております。(左記参照)

時間 13:00~14:30

場所 西部市民センター(ウエスター)

参加無料

対象者 秋田市にお住まいで65歳以上の方

持ち物 筆記用具 汗ふきタオル 水分補給 動きやすい服装

問い合わせ とよまき整骨院 秋田市大住2丁目17-6

018-831-1452