

西こじょう会 健康同好会 会員募集

令和8年度が始動しました。しかし、西こじょう会会員の方もお歳を召された方も増えて退会される方が多くなって来ました。それに漏れず「健康同好会」メンバーも該当者が多数の方が退会されました。現在、会存続の危機に立たされております。

私、角田が、「世話人」として、1年です。前・代表の「木全」とさんと、相談しながらも末永く「会」を存続出来る事を考えています。改めて、西こじょう会会員及び、ご家族・お友達をお誘いしお願い致します。

(西こじょう会の同好会は会員以外の入会 O.K です。)



※場所：西生涯学習センター 2階

※日時：毎月第4土曜日

時間は、AM11時：～AM12時まで

※目的： 筋肉を鍛え一生歩けること、ヒザ、腰の痛みを無くす。

有資格指導者の、堀 先生の指導で体操及び、腰掛けての運動は筋肉を強くして転倒しないとか、又は脳トレを取入れた運動で皆さん楽しく指導を頂いています。服装は、運動に適したラフな服装・持ち物は、運動しますから水分補給出来る物・タオルの用意をお願いします。

【連絡先】 世話人 角田 正人

健康体操を体験しましょう！ 参加料は1回300円、予約は不要です。

皆様のご参加をお待ちしております。