



地域のための

# 【新プロジェクト】

## 「健康」と「生きがい探し」

をテーマに一緒に楽しみませんか？

自宅でできる呼吸法・ストレッチ等で体も心も生き生き！  
さらに充実した第3ステップ(4月～9月)をお楽しみに～！



### 《4つの特長》

- ① ストレッチ等の軽運動継続で体力向上
- ② 生活習慣病・認知症等の予防対策
- ③ 子どもから老若男女3世代のふれあい
- ④ 月6回のお好きな講座を選択できます

詳しくは  
裏面へ

### お得な4つの特典！！

- ① 月3,000円で6回受講可(500円/回)
- ② 入会金1,000円 ⇒ 500円
- ③ 受講者カードでお楽しみも！
- ④ 人気のオリジナルタオルを進呈！

家族割あり



お申し込みは  
随時受付中

文部科学省推進：総合型地域スポーツクラブ

NPO法人 城南健康ふれあい倶楽部

📍 検索してね！

申し込み  
問い合わせ

090-8299-1848 (横道)

or 0942-34-1861 (西原糸店)

事務局：(株)西原糸店内 久留米市中央町35-1

Eメール：kenkou@117fureai.org

