

お知らせ



◇団塊・シニア大集合セミナー：5月13日（日）13：30～16：00

〔市役所2階くすみホール～参加費500円 ⇒ あなたの生きがい探しを応援します
先着100名募集中！ 第一部：活動事例紹介、第二部：全員参加の交流会（茶菓子あり）

◇座学新講座のご紹介 ⇒ 運動系受講者は月会費1,000円で受講できます

〔“安心生き生き”講座：第1・2・3週木曜日10時～12時～篠山コミセン2階会議室
想定外、まさかの時（災害時・認知症対策・緊急時の対応他）の備えをテーマ毎に学びます

◇ふれあいカード4つの特典（特別割引等）をご利用ください

- ①ムーンスター売店にて割引！
- ②当倶楽部の各種セミナー・イベント参加費割引！
- ③西原糸店にて割引！
- ④新規受講者ご紹介（随時）で西原糸店商品券を進呈！



毎週月曜日朝“心体のいやし”講座

《運動系新講座のご紹介》

◇はつらつエアロ：身体能力を高めストレス解消

・月曜日19時～20時半
庄島コミセン～塩月指導員

・金曜日10時～11時半
篠山コミセン～関指導員

◇楽しかヨガ：心と身体のバランスを取る体感を

・水曜日11時～12時半
・木曜日19時～20時半

庄島体育館～戸澤指導員

※詳細はスケジュールを確認して下さい！

指導員紹介

とざわ よしえ
♥ 戸澤 佳恵（楽しかヨガ）

- *趣味：ヨガ・ピラティス・ダンス
- *血液型：A型（Rh+）
- *出身：山口県
- *目標：全てのお客様全員に健康で美しくなって頂く事！
- *一言：ヨガを行って身体の不調を取り除き、
そして心と身体のバランスも取りながら
ストレスのない快適な日常生活を送ってみませんか？



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

↑ホームページも検索してね↑

事務局：久留米市中央町35-1（株）西原糸店

電話：0942-34-1861(or090-8299-1848 横道)

E-mail：kenkou@117fureai.org