

## らくらく健康塾（クラブ）紹介

らくらく健康クラブは、人生100年時代を迎え、心身の老化の進行を抑えるために年長者でも簡単にできる「健康体操およびストレッチ運動」を行っています。

毎週1回 1時間30分程度

NHKのテレビ体操、みんなの体操、リズム体操やモーニングストレッチ、ダイナミックダンス、らくらく体操等を取り入れて各人が自分の身体の柔軟さに合わせ「痛・気持ちいい」程度に行っています。

皆様も一緒に、楽しく、無理なく、足・腰を中心にらくらく体操しましょう。

いつでもお越しください。お待ちしております。

クラブリーダー : 西

場所：北九州市生涯学習総合センター  
(小倉北警察署・西側)

日時：毎週・木曜日(月4回) 10:00~11:30

