



健康で、楽しく 長生きをしよう!

守山市 小津クラブ

守山市にある「小津クラブ」では、毎月第3日曜日、「健康と信頼の和を広げよう」というかけ声のもとに、小津小学校や小津公民館でスポーツ教室が開かれている。

会員は子どもから高齢者まで幅広い。女性限定の「身体が喜ぶエクササイズ」もあり、軽快な音楽に合わせてバラ



ンスボールや

リラクスポールを使ったストレッチ、ダンスなどが行なわれている(公民館2階)。

このほか、少林寺拳法、少年野球、グラウンドゴルフなども楽しめ、定期的にグラウンドゴルフ大会、ボーリング大会、ウォーキングなども開かれている。

軽い運動は脳細胞を刺激し、肩こりや腰痛にも効果的で、長寿にもつながるといわれているので気軽に始めてみよう!(取材・澤井) 詳しくは www.gaido.jp/spo



小津学区のまちづくりが目標です。スポーツを通してコミュニケーションを取り、人とのつながりを大切にしていきたいです。
(日体協公認クラブマネージャー兼事務局長・杉江幸幸さん)

小津クラブ

【事務局】守山市欲賀町901-1

★2008年2月24日設立。会員数141人。年齢層は小学生～80歳代。

問い合わせ **077-585-3366**

【HP】<http://www.moriyama-sc.net/ozu>

「女性のための身体が喜ぶエクササイズ」目指せ美ボディ!

- ◆開催日: 第3日曜日 ◆時間: 13:30~15:00
- ◆場所: 小津公民館2階会議室(守山市欲賀町901-1)
- ◆料金: 会員無料、非会員は1回300円 ◆定員: 30人
- ◆対象: 女性 ◆持ち物: 水筒、タオル、上靴

お知らせ

