

＊ ～女性委員会だより～ ＊

山筋ゴーゴー体操講習会のご案内

山筋ゴーゴー体操、続けておられるでしょうか？

継続するのは難しいですね。

“100歳まで、楽しく山に登れる体を目指しましょう。”

何歳になっても～～加齢に伴う筋肉の衰えを防ぐことは可能です。

続けておられる方も正しい方法・姿勢を今一度チェックしてみませんか？

男女問わず筋力は年齢と共に低下しますが、

ゴーゴー体操で体力アップ！ 継続は力なり！

男性会員の方も奮って参加して下さい。

・・・・・・・・・・記・・・・・・・・・・

- 日 時 2024年1月27日（土）13：30～15：30
会 場 大和郡山市市民交流会館 3階大会議室
持ち物 銀マット（またはタオル）、飲み物、動きやすい服装、靴、
山筋ゴーゴー体操のテキスト（ない方は、200円で販売）
参加費 無料
申し込み先 各会女性委員
又は 豊田香寿子（山風舎）携帯 090-2065-3528
アドレス <k-toyota@kcn.ne.jp>
申し込み方法 ①氏名 ②所属会名 ③携帯番号 ④年齢をご記入の上
上記のメールにお申込みください。

*申し込み締切 1月20日（土）

