

自彊術プチトマト

活動内容	<ul style="list-style-type: none">・何歳からでも自分に合わせて始められます。・筋肉や関節をくまなく動かし、血管の隅々まで血液を巡らせて、血行を増進させます。・ラジオ体操のように1～31の動作で組み立てられた体操です。・近藤芳朗東大医学博士により、運動効果の高さが証明されている体操です。
活動場所	松葉近隣センター 和室1・2他
活動日	毎週金曜日 10:00～11:30
会費	年会費：3,000円 月会費：3,000円
入会方法	体験希望の方は活動中に声を掛けてください。 随時受け付けています。