

## 松葉新緑会

活動内容	<p>「身体力を信じよう！」を合言葉に、肩甲骨・股関節の体操で血行を促します。</p> <p>①椅子に座ってストレッチ（呼吸と姿勢） ②立ってトレーニング（筋肉と関節）</p> <p>の二本立てです。</p>
活動場所	松葉近隣センター2F 会議室A&B
活動日	毎月第2・4水曜日 ①10:00～ ②11:00～
会費	①②とも各500円/1回 *2本連続参加は800円
入会方法	直接会場にお越しください。