



こやのエンジョイくらぶニュース 平成30年3月号

(ホームページアドレス) <http://koyano-ec.jimusho.jp>

TEL: (6662) 9500 FAX (6662) 9501

クラブハウス開設日 月曜日～金曜日 12:00～16:00 土曜日 10:00～16:00

発行元:こやのエンジョイくらぶ広報部

4月からオリジナルプログラム 「イス体操」と「スポーツ吹矢」が始まります!

イス体操

イスに座って行う体操です。足腰の弱い方、運動経験のない方にも腰やヒザの負担が少なく、無理なく長く続けられます。

足腰の筋肉をつけるのに大変効果的で、認知症予防運動も取り入れます。

○日 時 毎週火曜日 13:30～14:30

○会 場 旧小谷野小学校 体育館

○指導者 平 圭子氏 (葛飾区高齢者はつらつ健康体操教室講師)

※4月3日(火)からスタートです!

スポーツ吹矢

ルールも分かり易く、どなたでも気軽に楽しめるスポーツです。

和気あいあい・お友達を誘ってご参加ください。

○日 時 毎週水曜日 10:00～11:30

○会 場 旧小谷野小学校 2階クラブ室

○指導者 葛飾区スポーツ吹矢協会 指導員

※4月4日(水)からスタートです!