

健康&仲間づくり

あびこけやきクラブ

4月16日オープン

あびこけやきクラブは、けやきプラザ5階のトレーニングルームを会場にした健康&仲間づくりのたまり場です。

《健康・体力づくり》日本人の健康寿命は男性70歳、女性73歳と言われています。介護をうけなくてもよい健康寿命を伸ばすには定期的に体を動かすことが必要です。クラブでは常設のヨガ講座や単発の健康講座に自由参加します。また、会場内のトレーニングマシンを利用することもできます。日頃の運動不足解消に役立ちます。

《仲間づくり》会場内のフリースペースは会員の語らいの場です。文化・趣味のミニ講座を開くこともできます。ここであなたの仲間を見つけてください。

会 場：千葉県福祉ふれあいプラザ 介護予防トレーニングセンター
(我孫子駅南口徒歩1分 けやきプラザ 5階)

開催日：毎週木曜日 午後 6:00~8:30

会 費：正会員 年会費12,000円 (6か月分割払可)
：当日フリー会員 350円

運営 NPO法人ACOB A

お申込み

TEL 04-7181-9701

FAX 04-7185-2241