

【公開情報】（プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報）

団体名/サークル名

チーム：cocomi

☀️ 心と身体を笑顔に ☀️

ミラクル体操

昼の部 15:00~16:00



活動目的：

一生歩ける定期貯筋の習慣を

活動内容：しっかり座りで「背筋ぴ〜ん」♥

ポールウォーキングを応用・進化させた全身運動

※1. 水分補給用の飲み物持参してください<m()m>

※2. 動きやすい服装&靴での参加をお願いします

活動目的：元気で生涯在宅!(^^)!

健康を創って健康寿命♪

活動内容：身体がよるこぶ情報を知る

笑って 心と身体をリフレッシュ♪

自分の人生、自分で決める！そして楽しむ♪

Kenko Study

昼の部 16:00~17:00

連絡先：ショートメール

美姿兎LINE official



☆看護師&アドバンスコーチ資格者が指導させていただきます! ☒ fuwari69275021@gmail.com

活動場所	セミナールーム 6
活動日	昼の部 15時~ (2~4回/月) ※K.Studyのみ・体操のみの参加可能
会員数	登録人数 8人 無料体験要予約!!
会員要件	笑うことが好きな人、運動しないといけないけど気が向かない人
会費	体操のみ・体操&K.Study・K.Studyのみ：500円/月
お問い合わせ	担当者名： 藤原 智子 電話番号： 070-3663-6927