

… 第 260 回 教養講座「地元学を考える」 …

<共催> NPO 法人シャローム

一般社団法人シャローム福祉会

(みやぎ生協・コープ福島福祉活動助成金活用事業)

健康体操

～健康維持の体操を学びましょう～

講師 水戸 章 氏

ニューライフ体操教室 主宰

日時 2026年3月14日(土)

13:30 ～ 15:00

場所 青葉学園交流ホール(福島市土船)

参加費 無料

※直接参加できない方々も、シャロームホームページユーザークラブ
(<http://nposhalom.net/>)より後日配信致します

<内 容>

皆さま体調はそれぞれ違いますが、痛みや不具合・不調があっても、身体をよく理解することで健康の維持は可能です。楽しく簡単にできる体操や動作を体験してみてください。

寒かった冬の季節から春を待つ季節です。少しの動作や体操で楽しく健康を維持しましょう。

<プロフィール> 水戸 章 氏 (みと あきら)

1977年福島市に出生、現在健康寿命伸ばすことを目標に、福島市蓬萊にてニューライフ体操教室を主宰

県北体操協会理事長 中高老年期運動指導士 ジュニアスポーツ指導員

国士館大学体育学部卒業

参加申し込み

3月9日(月)までお申し込みください。

<お問い合わせ・申し込み先>

シャローム事務局

事務局携帯 070 5404 4166 FAX: 024-525-8285