

団体紹介資料

ふりがな 団体名	アボ アボ
活動内容	ラジオ体操 健康体操 リズム体操 筋コントロール ストレッチ エグゼサイズ(認知症予防)
団体及び活動内容 のPR	年令と共に落ちて行く筋力・体力・持久力・ 記憶力の低下を防ぎ 今ある能力を落とさない でが、病気をしる身体作りを始め 一人では続かない事を仲間と共に行なって 継続でき コミュニケーションも 培う  身体を動かす事にやり終った時集まったと実感出来る
実施場所	泉西公民館
実施日	毎月2回 日曜日
実施時間	9時～11時
団体の登録者数	18人
会費	有( 10月 あたり 1,000 円) ・ 無
講師名	切石洋子
問合せ先	氏名山本真紀恵 電話番号 090.1746.0534

※当資料は窓口での縦覧及び市ホームページ掲載等により、広く一般に公開します。