



若林クラブ

8月 & 9月 合併号

発行日 / 2014年7月20日

発行者 / 若林クラブ

発行責任者 / 田中 昭

☆レッツ!ビギン!!☆

「この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています」

シニアトレーニングセンター 始まります

「太極拳 と ロコモトレーニング」(全6回)

初心者からの太極拳と一緒に、転ばない体をつくるトレーニングを行います

第1回 8月2日(土) 14時30分～16時30分(受付14時15分～)

会場 / 世田谷中学校 格技室

対象 / 50歳以上の方中心の教室です(各回15名募集)

参加費 / 300円

講師 / 大柴悠子

整体師として開業以来25年間

「体の声を聞き」治療にあたる、太極拳2段

2012年、地域でわくわく太極拳として50歳代から80歳代の方を対象に指導開始。

太極拳を学ぶだけでなく、体のケアを意識しやトラブルのない体づくりの場を目指す。

「80代の男性が太極拳の継続により骨密度が上がってきているのは大変うれしいことです」

お申し込み・お問合せは担当森田まで

携帯 / 090-2638-4350 FAX(専用) / 03-3419-2818

Eメール / miraclon8@gmail.com



この事業は『平成26年度世田谷区地域の絆ネットワーク支援事業』の補助を受けています

第2回若林クラブフェスティバル開催!!

9月21日(日) 9時～16時

会場 / 若林小学校 **参加無料**

主催 / 若林クラブ 後援 / 若林町会

元オリンピック選手がやってくる! 新宅雅也さんの「走り方教室」

「サッカークリニック」スフィーダ世田谷FCの選手と一緒にサッカーしよう!

いざというとき困らないために「AED」実技指導



「若林クラブ会員登録随時受け付けます」

年会費 1,000円

(75歳以上、中学生以下 500円)

若林クラブ事務局 (若林小学校内)

電話 03-3414-5021

(留守番電話及びFAXにて対応させていただきます)

又はクラブマネージャーまで

杉村雅子 090-3478-4309