

ちっぷつながりサポーターだより



第5号 R6.6.21

ぽかぽか陽気で心もうきうき！町民の皆様も元気に活動されていることと思います。今回は、東洋医学の知恵を健康づくりに活用できるよう考案された「生命の貯蓄体操」のご紹介です。

いのち ちょちくたいそう 『生命の貯蓄体操』に行ってきました！

丹田呼吸法に合わせてゆったりと伸ばすだけの簡単な体操です。長年続けてきたその効果を会員の皆さんに聞いてみました。いいこといっぱいなのです✨

体操仲間大募集！！

誘って下さい！サポーターと一緒に行きましょう♡



膝が曲がるようになりました◎



風邪をひかなくなりました◎

肩こりしなくなりました◎椅子に座ったまま体操しても大丈夫◎



段々と身体が伸びていくのを感じました！全身がすっきり、夜はぐっすり眠れました(*^^)◇



サポーターも体験しました。内臓が引き締まります。

見学、体験は無料です！
年齢・性別問わず大歓迎★
お気軽にいらして下さい♪

場所 老人福祉センター1階和室
毎週月曜午後1時半～
1時間程度
会費 1か月 1500円

発行:ちっぷつながりサポーター(野原・眞島)
連絡先:秩父別役場企画課 33-2111(内線 800)