


区分	<input type="checkbox"/> 市民活動 <input checked="" type="checkbox"/> ボランティア		整理番号	
活動分野	市民活動	主な分野		
		その他		
	ボランティア	主な分野	高齢者支援	
		その他		
団体名称	健康体操・チーム池田		代表者名	池田 明美
連絡・ 問合せ先	氏名	原戸かぬ		
	電話	(0587) 21-6016	FAX	(0587) 21-6016
	メールアドレス	@		
会員数	5人	会費	1,000円	
活動日時・ 場所	レッスン日 第1.3の金曜日 13:30~14:30 あすなろ会館 " 第2.4の火曜日 7:30~8:30 榑沢公民館和室 ボランティア 第2.4の木曜日 9:00~12:00 榑沢公民館、あすなろ会館			
活動内容等	<p>運動したいという気持ちの人が集まって出来た会</p> <p>運動・栄養・休養の3要素を頭に置き毎日生活する事です</p> <p>自立して長生きする事、足腰を悪くして寝たきりにならない事</p> <p>仲間を作る事、楽しむ事、頑張れる精神力を鍛える</p> <p>健康体操の目的が其処にあります</p> <p>継続する事が如何に大事か錆びた体にならないように</p> <p>毎日老いる体の速度を少しでもゆるやかに進めさせ</p> <p>無理をせずプラス思考でレッスンに励み</p> <p>一步一步前進しましょう</p> <p>代表 池田明美先生の指導によって 心身共に日々、元気で生活できる様に 体操を行っております。</p> <p>以上の事を高齢者の皆様にもお届けしたいと活動しております。</p>			
			 池田 明美	