



小山田温泉ヘルシークラブ (O・H・C)

健康まもり隊のご案内



健康まもり隊はどなたでも参加いただけます。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

健康まもり隊 タイムスケジュール

13:00~13:30	受付 健康チェック (血圧測定・健康チェック表)
13:30~14:00	体操・ストレッチ
14:00~	休憩
14:15~	選択メニュー (希望に応じて)
16:00	終了



1月の健康まもり隊 選択メニュー予定

- 1月 5日 (木) 体操・ストレッチ、ウォーキング、発声法・呼吸法、カラオケ
- 1月12日 (木) 体操・ストレッチ、**コーチによるウォーキング**、呼吸法・発声法、カラオケ
- 1月19日 (木) 音楽療法、呼吸法・発声法、カラオケ、ウォーキング
- 1月26日 (木) **コーチによるウォーキング**、呼吸法・発声法、カラオケ、**身体の調整**

ご質問等ございましたらご連絡下さい。

電話 059-328-2907 担当：山口、崎地、八鳥

