

NPO法人 スポーツクラブ エストレラ

スマイル

2018年度 楽笑クラブご案内

楽笑クラブでは、毎回健康チェックを受けてから教室がスタートします。ストレッチ、肩こり・腰痛予防体操、ウォーキングや自力整体、ボールやタオルを使った簡単な運動を中心に、お花見や親睦会、キッズ、学生との三世代交流などがあり、「仲間と一緒に毎日楽しく元気に笑って過ごそう！」が合言葉のクラブです。

《楽笑クラブ 大塩》

60歳以上の方におすすめです。転倒予防、認知症予防の運動、レクリエーション等を行います。

日 時：毎週水曜日 午前9：00～10：30
場 所：播磨大塩病院北側 デイケア棟、エストパーク 他
会 費：入会金・年会費 3,000円
月会費 2,400円（月4回実施時）
スポーツ安全保険：1,850円（64歳以下）
1,200円（65歳以上）



《楽笑クラブ 広畑》

- ① ツボを刺激しながら体を整えていく自力整体
- ② 代謝機能を上げる簡単な有酸素運動エアロビクス
- ③ 体幹を鍛えるピラティス
- ④ 筋力・持久力・柔軟性をバランスよく高めるヨガ 等、
月ごとにいろいろな運動を行いながら体のバランスアップを目指します。

日 時：第2金曜日 午後 7：30～8：30
第4日曜日 午前10：00～11：00

場 所：広畑第二公民館 2F

参加費：1回 750円 エストレラ会員（年会費3,000円）は、1回 600円
スポーツ安全保険：1,850円（64歳以下）・1,200円（65歳以上）



『出張指導もあります！』～あなたのもとへ 健康をお届けします～

保育園や幼稚園、お友達グループ、企業等に講師を派遣し、プライベートレッスンが可能です。親子体操、ストレッチ・肩こり腰痛予防体操・エアロビクス・ボール体操・ピラティスなど体験してみませんか？お友達グループでも、1回だけでもOK！詳しくは、エストレラ事務局まで。

《NPO法人 スポーツクラブエストレラ》 担当 矢野 真理

〒670-0086 姫路市田寺6丁目11-30 2F
TEL/FAX 079-291-5200（月～金 10時～14時まで）
090-1144-5910（矢野 携帯）
ホームページ <http://www.himeji-estrela.com/>
E-メール estrela@leto.eonet.ne.jp