

カラダが喜ぶ

元気塾 in にしかわ

60歳からはじめる元気づくり

人生の新たなスタートに向けて自分のカラダをもう一度、見つめてみませんか。加齢にともなうカラダの変化を知り、心地よいカラダの手入れ法を身につけませんか。毎日を元気で過ごす楽しいスポーツ・レクリエーションの秘訣をお伝えします。

主催 西川老人クラブ協議会
共催 一般社団法人新潟県レクリエーション協会／新潟スポーツ・レクリエーション企画
公益財団法人新潟市開発公社
後援 新潟市レクリエーション協会

※日程、会場、申し込み方法等は裏面をご覧ください。