


# 団体紹介カード

(令和 8 年 1 月 5 日 記入)

32

団体名	リフレッシュメント	ジャンル	体操
活動内容 ※具体的に	音楽を使用して高齢者でも無理なく腰痛、肩こり、肩甲骨回りのストレッチ、筋トレをしています。		
活動日時	月2回 土曜日9時30分～10時45分		
活動場所	アキシマエンシス、昭和会館、朝日会館		
会費	月額 1,000円		
会員数	15名 (男: 女: 15名) 主な年齢層 : 60才～80代		
会員募集	時期 : 随時募集 条件 : 誰でも		
入会方法	電話・メール 連絡のつく時間帯 : 17時以降		
			
代表者名	池島里美		
電話	090-4064-6580	FAX	
メール	tink0412si@gmail.com		
備考	電話に出れない時は折り返し連絡させていただきます		

## 活動について

ストレッチ、筋トレ、紐を使用して簡単な運動、練功十八法  
全て音楽を使用します

## QRコード

HPアドレス

SNS  
ユーザー名

：  
：

## 自由記述欄

