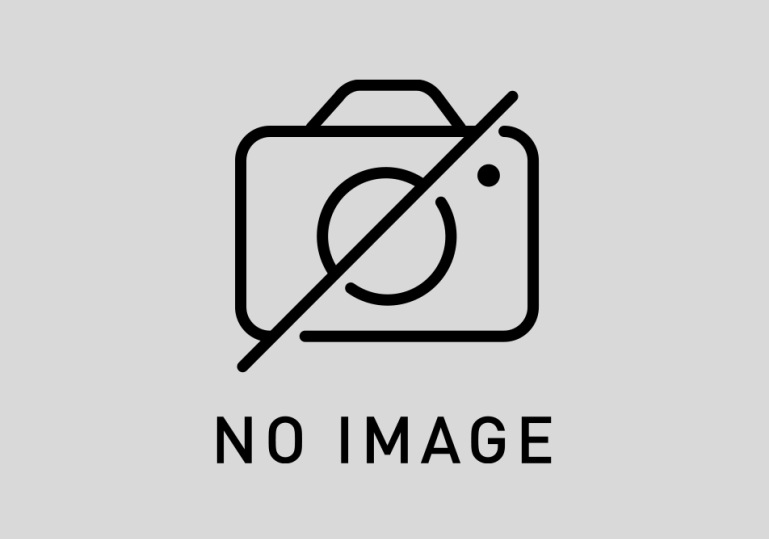
団体

筋木会（きんもくかい）

活動分野　福祉

会員募集中

代表者：坂田 林平
連絡担当者：坂田 林平



協力できること

運動をしたことない方
体力をつけたい方
身体を動かすことの楽しみ、
体力作りのお役に立ちます。

活動紹介

①姿勢が気になる方、
②疲れやすかったり、坂の上り下りが不安になっている方
③肩こり、腰に痛みを感じる方
運動が苦手な方にも無理なく参加していただけます。

協力してほしいこと

加齢による筋力の低下は急激にやってきます。
猫背になる・膝が開いている・足首が固くなっている・・・
筋力低下のサインです！
筋木会で９歳若返りましょう！！