

わいわい班会の予定

4月1日(土)通常開催

4月15日(土)野場先生休み

①ロングぴろぴろ健康法を体験しよう!

ロングぴろぴろで「呼吸」が変わると…



正しい腹式呼吸
脂肪燃焼 UP

感染症など
病気予防

咳き込み
むせがなくなる
飲み込み力 UP

表情筋が鍛えられ
小顔効果

講師:半田中支部 支部長竹内さん 材料費:620円

②血液さらさらチェック  と ベジチェック 

組合員価格:各 200円

*チェックのみの参加OK。15:30頃お越し下さい。

5月6日(土)休み

5月20日(土)通常開催