

リラクゼーション・ストレッチクラブ(仮称) 活動報告

幹事 齊藤達二 飯沼健雄

9月11日の幹事会で設立が承認されました新しい同好会「リラクゼーション・ストレッチ クラブ」(仮称)の活動が10月13日より開始されましたので開催要領と活動状況を報告致します。

1. 開催要領

- ①趣旨 年齢、性別を問わず、ひとりひとりの身体づくりや状況に合わせて進めるストレッチです。決して無理をせず、自分の心地よい所を大切にして「身体が喜ぶ」を探していきます。少しずつ続けて行くうちに「身体って面白い」を感じながら体力維持を図っていきます。
- ②指導者 樋口信子(日本女子体育大学卒)
- ③開催日時 毎月第2、第4月曜日 早番 9時～10時半 遅番 10時半～12時
- ④開催場所 鎌倉段葛 八幡宮に向かい右 鎌倉調剤薬局の角を右に入る。
- ⑤レッスン代 1回 2,000 円
- ⑥会員募集 参加ご希望の方は齊藤または飯沼までご連絡ください。
- 電話 齊藤達二 045-894-7658
飯沼健雄 0467-24-6123
- E-mail t.iinuma@kamakuranet.ne.jp

2. 会員の状況

現在11名の方が会員として参加されています。早番6名、遅番5名

3. 活動状況

開催回	開催日	早番参加者数	遅番参加者数	参加者総数
第1回	10月13日	5名	5名	10名
第2回	10月27日	6名	3名	9名
第3回	11月10日	5名	2名	7名
第4回	11月24日	5名	3名	8名

