

1 いきいきSUNクラブ 健康呼吸体操・練功十八法

練功十八法はどこでも誰でもできる健康呼吸体操です。この体操は中国の上海で著名な整形外科医である荘元明老師が、首、肩、腰、足の痛みを持つ患者の多さに直面し、この痛みを取り除く新しい方法を探究し続け【前段】【後段】【益気功】を編み出したものです。病気にかかりにくい、丈夫な体づくりをする予防医学の運動処方です。

NPO法人日本健康づくり協会は練功十八法の日本での普及活動を中国上海練功十八法協会から委託、公認されています。



日本健康づくり協会の認定を受けた者が指導に当たります。

「いきいきSUNクラブ健康呼吸体操・練功十八法」は月2・3回、火曜の午前、仙台三越定禅寺通り館5階のエル・パーク仙台で行っています。練功十八法とともに、日本健康づくり協会理事長の永田晟医学博士の下で作られ、自律神経のバランスを整えることを目的とした「息き息き長寿体操」も準備体操として取り入れています。

ご参加の際はSUNクラブ事務局へ連絡の上、水分補給の飲み物を持参し動きやすい服装でどうぞ（運動靴は使いません）。自分自身が気付かない、自分の体の可能性を体感していきましょう!!

ご参加の際はSUNクラブ事務局へ連絡の上、水分補給の飲み物を持参し動きやすい服装でどうぞ（運動靴は使いません）。

自分自身が気付かない、自分の体の可能性を体感していきましょう!!

2 いきいきSUNクラブ 手品教室

いきいきSUNクラブ手品教室の斎藤栄一先生に手品を教えてください。身近にある物を使って、誰でもできる簡単な手品です。家に帰って周りの人を驚かしてみましょ。

当日は手品教室の会員による実演披露もあります。お楽しみに!!

開催要項

- 日時/11月11日(金) 13:30~15:00
- 会場/東京エレクトロンホール宮城6階 601会議室
- 参加費/無料
- 講師/斎藤栄一氏 (いきいきSUNクラブ手品教室講師)
- 募集人員/50人※応募多数の場合は抽選
- 締め切り/10月21日(金)



3 いきいきSUNクラブ 絵手紙教室 展示会



虫の鳴き声が聞かれる今日このごろですが、会員の皆さまはいかがお過ごしでしょうか。「いきいきSUNクラブ絵手紙教室」では今年も作品展を開催します。

現受講生、同窓生、中国帰国者交流センターの方々の作品を展示します。お忙しい折とは存じますが、皆さまのご来場を心からお待ち申し上げます。

開催要項

- 日時/11月15日(火)~20日(日) 10:00~18:00 (最終日は16:00まで)
- 会場/東北電力グリーンプラザ (南側)
- 連絡先/渋谷東亜子さん TEL022-258-1625

いきいきSUNクラブでは新規会員や行事参加者を募集中

同世代の仲間と楽しく交流しませんか!

入会金なし 年会費3000円(夫婦4000円)で10の特典



- 特典① 会員紙 SUN クラブニュースの送付
- 特典② 年2回の会員感謝イベントにご招待
- 特典③ 県内主要観光施設の入場料や施設券割引
- 特典④ 提携各社の商品や施設利用料の割引
- 特典⑤ テーマのある会員旅行を企画・募集

- 特典⑥ ベストシーズンの登山や歩く旅行商品の割引
- 特典⑦ ユニークな趣味の講座を開催
- 特典⑧ 音楽や演劇の鑑賞券を割引販売
- 特典⑨ 趣味の講座開設やサークル運営を支援
- 特典⑩ シニア向け情報誌いきいきライフみやぎの送付

宮城県内に在住またはお勤めの55歳以上の方を対象としています。

問い合わせ先/宮城県社会福祉協議会内いきいきSUNクラブ事務局 TEL022 (223) 1171 入会案内をお送りいたします