



RSSC ジョギングクラブ

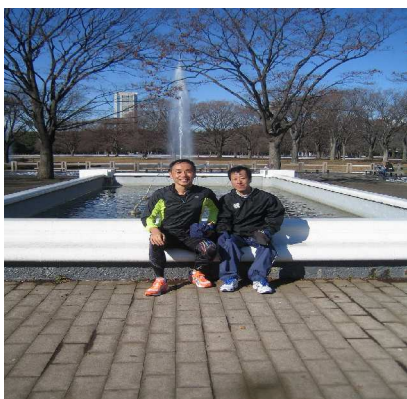
「ブラッキーズだより」

2012年1月25日号

部員募集中

今年もブラッキーズは、「明るく・楽しく、**ブラッ**とのんびり走りながら、健康増進・ストレス解消して**ラッキー**になろう」をモットーに、ジョギング&ウォーキング&ノルディックウォーキング etc 自分にあった健康法でがんばりま～す。

1月11日(水)・25(水)の練習会でリフレッシュしてきました。



澄み渡った空の青と
残雪の白との
コントラストが
気持ちイイ・・・



スロージョギングで認知症予防・脳が大きくなり判断力アップ！

スロージョギングには、脳の判断力を向上させて決断力をつけたり、もの忘れを防ぐ効果もあります。一緒に走りませんか・・・

次回の練習会は 2月8日(水) 14時～ (ジョグ後に銭湯で汗を流します)
(13時50分、原宿駅明治神宮口で待ち合わせます)

世話人：城山修 osiro@jcom.home.ne.jp 浅野清 kiyoshi@yyk-inc.com
参加を希望される方は、是非メールください。