

参加者募集中!!

お友達をつくりましょう

シニアの為の **倶楽部**

体術健康体操

清心会は、空手・古武道の優れた整理運動、呼吸法、歩法や足健術を基に健康クラブ活動をしています。



長寿と健康のために
基礎体力をつけ免疫力アップ!

karate@seishinkan.ne.jp



080-5580-5598(室木)

特定非営利活動法人 清心会

☎ 300-0048

電話受付時間13:00-15:00(月~金)

白石区栄通2丁目1-27 清心館

seishinkan.ne.jp



各施設は、練習会場をお借りしているだけですので問合せは清心会事務局へお願いします



実際の様子が
YouTubeで
閲覧できます



実際の様子が
YouTubeで
閲覧できます

J-comTVで放映
「いきいき健康空手体操」

NHK「おはよう北海道」清心会の健康空手が紹介

※事前の個別体験を白石、大麻で可能です。希望者は御連絡下さい。

清心会 体術健康倶楽部 活動予定会場

■厚別地区

厚別西地区センター/集会室 水曜10:00
(厚別区厚別西4条4丁目)

■川下地区

コープ川下/2Fサークル室 金曜10:00
(白石区川下3条4丁目1-1) 北13条通沿

■大麻地区

大麻清心館 火曜10:00
(江別市大麻沢町6-2 パークヒルズ1F) 二番通沿

■白石地区

白石清心館 月曜10:00
(白石区中央1条4丁目3-72 エスカイヤ白石1F)

各会場2名集まり
次第開始です
曜日、開始時刻は
予定となります

大麻、白石は個別体験可能です

(活動の紹介)



やわらぎ斎場での健康セミナー

(活動の紹介)



白石区民センターでの健康
体操(体術)体験会

各会場で今秋より順次活動予定で只今参加者募集中です!!

空手教室参加者も合わせて募集しています

園児3才から

- 厚別区民センター 月曜19:00
- 厚別西地区センター 金曜18:00/日曜9:30
- 厚別南地区センター 木曜18:30
- もみじ台管理センター 土曜10:00
- 厚別東児童会館 土曜18:30
- コープ川下2F 土曜10:00
- 北白石地区センター 火曜18:45/金曜16:00
- ビックハウス白石 木曜18:00
- 川北児童会館 火曜19:00
- 本通清心館(国道12号) 水曜15:45/金曜19:00
- 清心館本部(東北通沿) 月/水/木/土
- 菊水元町南町内会館 火曜18:30
- アークス菊水2F 火/木/土
- コープさっぽろ(ルーシー文化教室) 水曜16:00

- 大麻清心館 月曜16:00/水曜18:30
 - 杜の台記念会館 水曜18:30
 - 上江別会館 月曜18:30
 - イオン江別3F 日曜10:00
 - デュオカルチャーセンター 水曜15:30/16:30/17:45
- ※空手教室は札幌市内及び近郊約80か所で活動中

居合教室は、清心館本部道場において日曜15:30
より行っています。興味のある方はご連絡下さい。

お問い合わせはメール
karate@seishinkan.ne.jp

☎300-0048

電話対応時間
月～金曜13:00-15:00

