

健康はつらつ体操

椅子に座って行う体操なのでどなたでも参加できます。

音楽に合わせて楽しく体を動かす ゆっくりストレッチ、

簡単なゲームで頭の体操などストレス解消・心肺機能向上、

血流が良くなるなどの効果があります。

心 も 体 も すっきりしてみませんか

日 時：平成 29 年 11 月 22 日(水)

午前 10 時 30 分～11 時 30 分

(受付開始 10:20～)

場 所：つきみ野自治会館 集会室

対 象 者：65 歳以上

参 加 費：無 料

募集人数：40 名

講 師：佐 藤 美 幸 (民生委員児童委員)

持 ち 物：運動のできる服装、タオル、

上履き(スリッパは不可)、飲み物など

お問い合わせ、申し込みは下記まで [締切り 11 月 16 日(木)]

葉 山 道 子 (民生委員児童委員)：046-293-5722

またはお近くの民生委員児童委員にお申し込み下さい。

主催：下鶴間地区民生委員児童委員協議会