

健康いきいき体操

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30年6月26日(火)
午前10時30分～11時30分

(受付開始10:10～)

場 所：下鶴間コミセン2階 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(スポーツインストラクター)

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、

参加申込：お近くの民生委員児童委員まで。

[締切り 6月19日(火)]

お問い合わせ：葉山道子(民生委員児童委員)

(046-293-5722)

主催：下鶴間地区民生委員児童委員協議会