



下島自治会員各位

平成30年 6月 吉日

福祉部長 田中栄之

いきいき健康体操指導員

【いきいき健康体操】へのご案内

梅雨の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

梅雨から夏の暑さへと、気候の変化で体調管理が大事な時期です。

ぜひ「いきいき健康体操」に参加し、体を動かしませんか。

簡単な体操ですので、ぜひお気軽にご参加下さい。

開催日 平成30年 7月4日(水)

場所 下島自治会館

時間 10時00分より 1時間程度

服装 体操のしやすいもの、室内用の靴

持ち物 飲み物、タオル

連絡先 福島弘美 (Tel 82-6136)

今後実施予定日

9月5日(水)10時

11月7日(水)10時

H31 2月6日(水)10時

都合のいい日にぜひご参加下さい