



平成31年 1月 吉日

下島自治会員各位

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

### 今年の目標「体を動かす」にしませんか？

新年明けましておめでとうございます。

皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

寒い毎日ですが「いきいき健康体操」に参加して体を動かしましょう。

簡単なストレッチ体操、体を使ったゲーム等で楽しく過ごす1時間です。

ぜひお気軽にご参加下さい。事前予約はいりません。

開催日 平成31年 2月6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)