



平成31年 4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】のご案内

陽春の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

今年度第一回目「いきいき健康体操」を下記内容で実施致します。

開催日 5月 8 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)

本年度実施予定日

7月 3日(水)10時

9月 4日(水)10時

11月 6日(水)10時

2年2月 5(水)10時

都合のいい日にぜひご参加下さい

**簡単なストレッチ体操、ゲーム等で楽しく過ごします。  
事前予約はいりません。**

**ぜひお気軽にご参加下さい。**