



覧

令和元年 6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

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。

開催日 令和元年 7月3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4日(水)10時

11月6日(水)10時

R2 2月5日(水)10時

都合のいい日にぜひご参加下さい

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。