

回 覧

令和 4年 8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

盛夏の候、皆様にはご健勝のこととお喜び申し上げます。

9月から「イキイキ健康体操」を、再開することになりました。

コロナ禍、運動不足解消・ストレス発散しましょう。

またこれから、夏から秋へと気候の変わり目、体調管理が大切な時期です。

この機会に、気軽にできるイキイキ体操にぜひご参加お願いいたします。

できる限りの感染対策を講じて開催いたしますので、安心してご参加ください。

開催日 令和4年 9月7日(水)

場所 下島自治会館

時間 10時00分より 1時間程度

運動前に、検温・血圧測定を行います。

服装 体操のしやすいもの、室内用の靴、マスク着用

持ち物 飲み物、タオル

連絡先 福島弘美(Tel 82-6136)

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。

今後も毎月第一水曜日、10時から実施の予定です。