

回 覧

令和 4年 10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

コロナ禍、体を動かす機会が減っています。

是非、いきいき体操への参加で運動不足を解消しましょう。

(コロナの感染対策はしっかり行い開催いたしますので、安心してご参加ください。)

今後の開催予定日

令和4年10月5日 (第一水曜日)
令和4年11月9日 (第二水曜日)
令和4年12月7日 (第一水曜日)
令和5年1月11日 (第二水曜日)
令和5年2月1日 (第一水曜日)
令和5年3月1日 (第一水曜日)

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