

回 覧

令和 5 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

今年度も毎月開催します。ぜひご参加ください。

今年度の開催予定日

令5年 4 月5日(水)	10 月4日(水)
5月10日(水)	11月8日(水)
6 月7日(水)	12 月6日(水)
7 月5日(水)	令6年 1月10日(水)
8 月2日(水)	2月7日(水)
9 月6日(水)	3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

9時 45 分から検温・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、マスクは当分着用とします

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