

回 覧

令和 6 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

今年度の開催日です。毎月開催いたしますのでぜひご参加ください。

開催予定日

令 6 年 4 月 3 日(水)	10 月 2 日(水)
5 月 8 日(水)	11 月 6 日(水)
6 月 5 日(水)	12 月 4 日(水)
7 月 3 日(水)	令 7 年 1 月 8 日(水)
8 月 7 日(水)	2 月 5 日(水)
9 月 4 日(水)	3 月 5 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 運動しやすいもの、室内用の靴、マスクは任意着用とします

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