

回 覧



元気のでる楽しい体操研修会

こどもからお年寄りまで親しめる『元気のでる楽しい体操』研修会を開催します。いつでも、どこでも、誰でもできる体操です。

ハードな体操は無理だから・・・と言われる方は、いすに座って、自分のペースでの参加もできます。

みんなで楽しく、体操する時間を過ごす研修会です。お気軽にご参加ください。毎回の参加に申込みは必要ありません。ご都合の良いときにご参加ください。

■第1回目日時

4月11日（月）9：30～10：30

■定期開催日時

毎月 第2月曜日・第4月曜日 9：30～10：30

（祝日の場合は休み）

■会 場

里庄町老人福祉センター 1階 大広間

■内 容

（1）ラジオ体操・ストレッチ体操

ゆっくり、体をほぐすストレッチ体操

指導者：忍にんクラブ

60代70代

元気に活動中

（2）忍にん体操

忍者の動きを取り入れた楽しい体操。いすに座って体操もできます。

（3）サザエさん体操・きよしのズンドコ節体操

曲にあわせて体操

*内容は、その都度変更する場合がありますので、ご了承ください。

*参加できる体操のみの参加、いすに座っての参加も可能です。



■持 参 物

・手ぬぐい（無ければタオル可）・水分補給できるもの ・汗ふきタオル

*ズボン等動きやすい服装でお越しください

■対 象

こどもからお年寄りまで町内にお住まいの方ならどなたでも

■参 加 費

無 料

【問 合 先】 社会福祉法人 里庄町社会福祉協議会

（里庄町老人福祉センター内）電話：64-7218