



平成29年度

元気のでる楽しい体操研修会

こどもから高齢者まで親しめる『元気のでる楽しい体操』研修会を開催します。
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10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

*7月、8月、祝日はお休みします

■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
(2) よさこい鳴子踊り
音楽にあわせた楽しい健康踊り
(3) 忍にん体操・365歩のマーチなど
曲にあわせて体操



指導者：忍にんクラブ
60代・70代
元気に活動中

*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。

■準 備 物 ・手ぬぐい（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 こどもから高齢者まで町内にお住まいの方ならどなたでも

■参 加 費 無 料

■主 催 里庄町社会福祉協議会

*開催当日7時以降に、里庄町に警報発令の場合は、中止とします。

【問 合 せ 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