

2019年度 楽しい体操研修会

こどもから高齢者まで親しめる、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8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

- 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) 平成ちゃつきり節
静岡民謡にあわせた軽快な健康体操
(3) 忍にん体操・ダンシングヒーロー・
さくらなど 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 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