

「心も体もリフレッシュ」 一緒に体操してみませんか？

シルバー体操指導員と一緒に身体をほぐし、柔軟体操、リズム体操をしながら「心も体もリフレッシュ♪」

早めにフレイル予防に心がけ、いつまでも元気に生き
生きと過ごしましょう！

お友達と誘い合って、楽しみながら参加してみませんか？



**開催日時：毎月第1・第3月曜日
午後 1：30～3：00**

詳細は裏面へ

♪開催場所：**笛吹市役所一宮支所2階203会議室
笛吹市一宮町末木807-6**

♪講師：**降矢 一二美（シルバー体操指導員）**

♪対象者：**これからシニア世代を迎える概ね60代～70代の方
地域を問わずご参加いただけます。**

♪持ち物：**水筒・ペットボトルなど（水分補給用）、汗拭きタオル
ヨガマット（持っていない方には貸し出します）、
室内用運動靴**

○申し込み：**笛吹市社会福祉協議会 一宮地域事務所
TEL:0553-47-2288**

開催日

10月 2日 (月)

10月 16日 (月)

11月 6日 (月)

11月 20日 (月)

12月 4日 (月)

12月 18日 (月)

1月 15日 (月)

1月 22日 (月)

2月 5日 (月)

2月 19日 (月)

3月 4日 (月)

3月 18日 (月)

* 毎月第1、第3月曜日

(1月のみ第3、第4月曜日)

午後1:30~3:00



