

健康体操のお知らせ

海岸地区社会福祉協議会
会長 鈴鹿 隆司

海岸地区社協では、令和4年度の健康体操を下記の日程で開催致します。
この体操は、幅広い年齢層を対象とし、気功を取り入れた体操です。
体に大きな負担をかけることなく安心して楽しめます。
男性の方も奮ってご参加下さい。
(年間10回の開催になります)

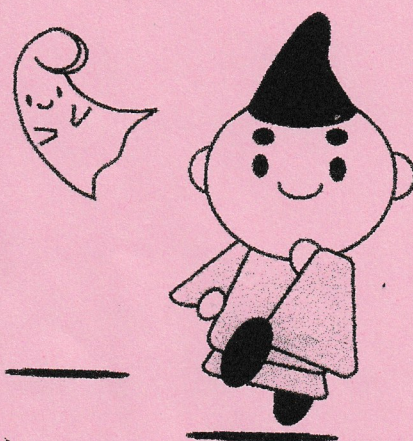
開催日：R4年 4月20日、5月18日、6月15日、7月20日
9月21日、10月19日、11月16日、12月21日
R5年 2月15日、3月15日
(毎回第3水曜日を予定しています)

時間：午前10時～12時まで

場所：茅ヶ崎公園体験学習センター「うみかぜテラス」
多目的室A (地下)

持ち物：運動のできる上履き、飲み物

講師 伊藤真琴 先生



皆様お誘い合わせてご参加ください！

お問合せ先 大野 TEL(83-9381)
安部 TEL(85-2872)

- * コロナ感染症の影響で中止になる場合があります。
- * 判断の難しい場合は担当者までお問い合わせください。