

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5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： R5年 4月19日、5月17日、6月21日、7月19日、
9月20日、10月18日、11月15日、12月20日、
R6年 2月21日、3月20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、マスク

講師 伊藤真琴 先生

皆様お誘い合わせてご参加ください！

お問い合わせ先 安部 TEL (85-2872)
大野 TEL (83-9381)

