

新治支部

楽しく身体を動かしたい方、どなたでも参加できます。
健康体操で転倒予防や生活習慣病を予防し
動ける身体を作りましょう。

今後の活動予定

<定例の活動>

健康体操

日にち：毎月第4火曜日

令和5年 8月22日、 9月26日、 10月24日
11月28日、 12月26日、
令和6年 1月23日、 2月27日、 3月26日

時 間：9：30～11：30

会 場：新治地区公民館（藤沢990）

活動内容

- ・ゴムチューブを使ったトレーニング
- ・ボールで身体を動かす楽しいエクササイズ
- ・手指を動かす頭の体操 他

持ち物：飲み物

※予約は不要ですので、直接会場へお越しください！