

都和支部

テーマは「みんなで楽しく運動しよう」です。
ご参加お待ちしております！

今後の活動予定

<定例の活動>

ストレッチ、筋トレ、リズム体操等

日にち：奇数月第4金曜

令和5年 7月28日、 9月22日、 11月24日

令和6年 1月26日、 3月22日

時 間：14：00～15：00

会 場：都和公民館（並木五丁目4824-1）

持ち物：上履き、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

参加費：無料

※予約は不要ですので、直接会場へお越しください！

＜その他の活動＞

「ノルディックウォーキング」 由利 義俊先生

日にち：10月14日（土）

時 間：10：00～12：00

会 場：都和公民館（並木五丁目4824-1）

※公民館内で30分程練習した後、外を1時間歩きます。

持ち物：飲み物、上履き

参加費：200円（用具代一部負担分）

※事前予約制です。

申込期間：令和5年9月1日～10月8日

申込先：080-2676-8931（星野）

食生活改善推進員とのタイアップ事業

日にち：10月28日（土）

時 間：9：30～13：00

会 場：都和公民館（並木五丁目4824-1）

持ち物：上履き、飲み物、エプロン、三角巾

参加費：200円

※事前予約制です。

申込期間：令和5年10月1日～10月25日

申込先：080-2676-8931（星野）