

回覧

令和7年4月13日

月見町会のみなさんへ

公民館長 小笠原 啓素

民生児童委員 上條 英子

「いきいき月見草(百歳体操)へのお誘い」

毎週土曜日公民館にて、「いきいき月見草(百歳体操)」を行っています。この体操は、「おもり」を使用した筋力アップ運動です。この運動は、ゆっくりした動きなので初心者でも安心して取り組みます。ぜひフレイル予防に百歳体操を試してみませんか？申し込みは不要です。まずは見学からでも結構ですので、お気軽にお越しください。

- 1 場所 月見町公民館
- 2 日時 毎週土曜日 10:00～11:00
※他の行事の関係で中止になる場合もあります。
※月末土曜日は、体操後希望者でお茶会を開いています。
- 3 持ち物等 水分、おもり（なくてもかまいません）、動きやすい服装
- 4 その他

5月31日(土)は体操と合わせて体力測定を実施します。こちらもどなたでも参加できます。体力測定は年1回実施しますので、体操の効果も実感できます。

※ご不明な点がございましたら、上條(P組)までお問合せ下さい