

回覧

令和8年4月12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 保坂 由貴子

「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30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、保坂までお問合せください。