

令和8年9月1日

山王町会の皆様

山王町会長 上條哲志
町会福祉部 上條悦子
手塚 珠

出張ふれあい健康教室のお知らせ

山王町会福祉部では下記の日程で「出張ふれあい健康教室」を開催いたします。
久しぶりの開催ですのでお忙しい時期とは思いますが大勢の皆様のご参加をお待ちしております。

記

日 時 10月13日(火) 9:30～11:00 頃

場 所 山王公民館

内 容 「いきいき百歳体操」

重りをつけて体操を行います。

「体組成計測定」

体組成計とは？…ご自分の筋力量等を測定できます。

「健康相談・もの忘れ(介護)相談」



※出席される方は回覧にご記入をお願いいたします。

回覧

令和8年9月1日

山王町会長 上條哲志
町会福祉部 上條悦子
手塚 珠

出張ふれあい健康教室のお知らせ

山王町会福祉部では下記の日程で「出張ふれあい健康教室」を開催いたします。
久しぶりの開催ですのでお忙しい時期とは思いますが大勢の皆様のご参加をお待ちしております。

記

日 時 10月13日(火) 9:30～11:00 頃

場 所 山王公民館

内 容 「いきいき百歳体操」

重りをつけて体操を行います。

「体組成計測定」

体組成計とは？…ご自分の筋力量等を測定できます。

「健康相談・もの忘れ(介護)相談」



参加希望者は、下表へお名前のご記入をお願いします。

組長さんは、9月30日(水)厳守で 町会福祉部の上條または手塚まで提出をお願いします。