

笑顔 いっぱい

西町公民館便り

令和5年

11月号



いきいき百歳体操はいかがですか

11月10日 午前9時から 西町公民館で

体を動かしたいと思っている方

今の筋力を維持したいと思っている方

一緒に始めませんか？



★「いきいき百歳体操」とは、手首 足首に重りをつけ、

DVD(所要40分)を見ながらゆっくり手足を動かす体操です。

初回から4回は市役所健康づくり課から指導に来てくれます。

5回目からはDVDが先生です。

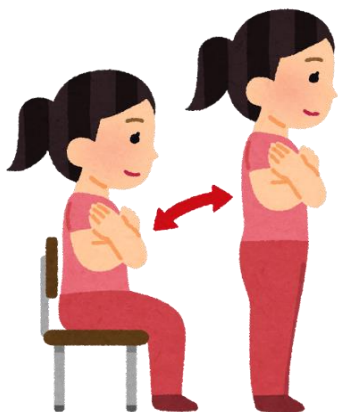
興味のある方

やってみようかなあと思う方は、是非 西町公民館へ!!

継続は力なり

11月10日以降も

毎週金曜日 午前9時から 行います。



お問い合わせは 西町公民館長もしくは西町副町会長まで

文責 公民館長 桐原憲治

