

令和6年5月1日

北新中町会の皆様

北新中町会長 小口 正美
町会福祉部 村竹 啓記
花村 良子

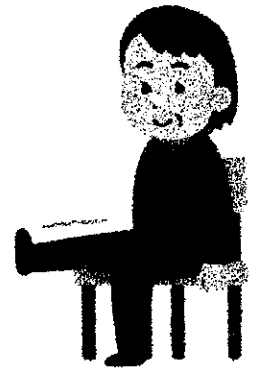
出張ふれあい健康教室のお知らせ

北新中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。
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。

例年、北新中村公民館で開催しておりました「出張ふれあい健康教室」ですが今回は
新村地区福祉ひろばで行う予定ですのでお間違えのないようお願いいたします。

記

日時 5月30日(木) 10:00～11:30 頃
場所 新村地区福祉ひろば
内容 「いきいき百歳体操」



百歳体操とは？…重りを使った筋力運動での体操です。重り手首や足首に
巻き付け、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていく誰
でも簡単にできる体操です。

「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6年5月1日

北新中町会長 小口 正美
町会福祉部 村竹 啓記
花村 良子

出張ふれあい健康教室のお知らせ

北新中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。
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。

例年、北新中村公民館で開催しておりました「出張ふれあい健康教室」ですが今回は
新村地区福祉ひろばで行う予定ですのでお間違えないようお願いいたします。

記

日時 5月30日(木) 10:00~11:30頃

場所 新村地区福祉ひろば

内容 「いきいき百歳体操」

いきいき百歳体操とは?…重りを使った筋力運動の体操です。重りを手首や足首に巻き付け、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていく誰にでも簡単にできる体操です。



「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、5月20日(月)厳守で 町会福祉部の村竹または花村まで提出をお願いします。