

令和5年6月1日

東新町会の皆様

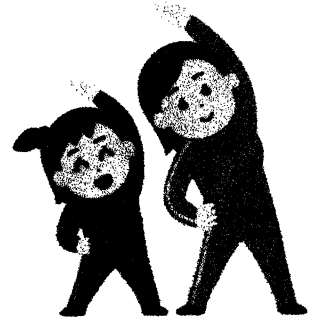
東新町会長 小林 悟  
町会福祉部 伊藤 深雪  
武井 直子

## 出張ふれあい健康教室のお知らせ

東新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 6月26日(月) 9:30~11:00 頃  
場所 東新公民館  
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。

### 「体組成計測定」

体組成計とは?…ご自分の筋力量や体内年齢を測定できます。

### 「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。