

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」



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。

「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」

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、6月20日(木)厳守で 福祉部の伊藤・武井まで提出をお願いします。