川西百歳体操の会始まっています

師走に入り、いよいよ寒くなってきましたね。体も固くなりがちです。そんな冬こそ体を動かすことが大切になります。川西地区では、11 月から週 1 回のペースで川西地区公民館にて百歳体操を行っています。まだこれからという皆さまもぜひ**"いきいき百歳体操"**を一緒にやってみませんか！

日時；毎週木曜日　午前 9 時～1時間位

場所；川西公民館

内容；椅子に座っておもりをつけて行う簡単な筋力トレーニングです
（個人的に合った重さで負荷をかけながらゆっくり行う運動です）
※　おもりのある方はご持参ください。（無い方はご相談くださいませ）

持ち物；水分、タオル、マスク着用（動きやすい服装でお願いします）

参加費；無料

～手指消毒・換気等　感染対策をして行います～

いつまでも自分の足で歩ける体づくりに挑戦してみませんか！！

世話役・お問い合わせ先

- 川西地区　横山恵美子（☎58-8996）
- 神林地区生活支援員　藤原香織
  （☎070-8802-5408／福祉ひろば　57-9373）

特に参加の連絡はいりません。大勢の方のご参加をお待ちしています。