



令和3年3月25日

菟谷地域づくり協議会  
事務局

## 新規事業

# 体操サロン開催のお知らせ

菟谷地域づくり協議会では、今年度より週一サロンの他に週一回の「体操サロン」を開催します。

体操、特に下半身を動かし筋力を高めると、身体機能の維持や認知症予防に効果があると言われてしています。最近運動不足を感じている方・体型が気になる方・今の健康を維持したい方、気分転換したい方等々、どなたでもお気軽にお越しください。

皆で楽しく体とお口を動かしましょう♪4月12日(月)は、午前10時より「仮置きマスクケース作り」も予定しております。是非別紙もご覧ください。

### 記

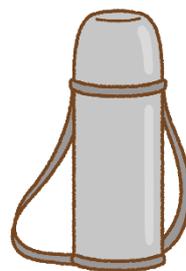
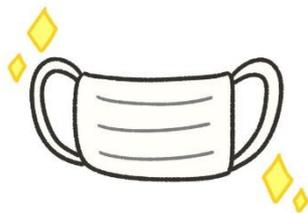
日時 4月9日(金)・23日(金) 午後1時半～2時半  
4月12日(月)・26日(月) 午前10時半～11時半

内容 ほっとあっとなんと体操・百歳体操・柔軟体操・脳トレ・簡単なゲーム・散歩等々(参加された方がやりたい事をしましょう) 時には、専門の指導者にも来て頂く予定です。

会費 無料

持ち物 マスク・飲み物・ハンカチ・運動靴をご持参の上、動きやすい服装でお越し下さい。

申込先 菟谷交流センター TEL0763-62-3501



お茶or水or白湯(40~70度)をご持参下さい。



※参加される方は、必ず事前に家での検温をお願いします。少しでも熱のある方や体調の悪い方は、参加をご遠慮下さい。

※5月以降の日程につきましては、菟谷交流センターたよりに掲載致します。

