

令和6年5月吉日

五井西

令和6年6月度・

・通いの場・ 参加のお誘いとご案内

五井西通いの場の活動は・町会&他のクラブと関係なく
誰でも・参加出来ます・毎月健康体操・カラオケ・卓球・
どれも月4回元気に活動をしています・市原市が応援して
くれる・組織です・安心して参加願います・

皆さんの集う場に自然に集まり顔を見て安心・仲間が出来・
軽い運動をしたり・楽しく過ごす・皆んなが元気になるよう毎月
活動をしています・どれも参加料は1回・100円です・

当通いの場は・お年寄りにやさしい体操を行います・介護予防と
転倒防止等のため筋肉をつける体操です・年齢を重ねると家に・
ひき籠り・運動不足になり・足・腰が悪くなり歩行困難の原因に
なりますこの体操（運動）で・筋肉はつきます・ぜひ一度散歩・
がてら見学（遊び）に来て下さい・

毎週（火）6月 4・11・18・25・12:00~健康体操・卓球・

毎週（水）6月 5・12・19・26・13:00~:カラオケ・

毎週（金）6月 7・14・21・28・09:00~12:00・卓球・

服装 運動にふさわしい服装・シューズ着用・水分等・

場所 五井西コミュニティセンター1階・2階・和室等・

連絡先 TEL 080-1196-0926 責任者 佐々木重雄・