

令和6年6月吉日

五井西

令和6年7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  
歳を重ねた方は誰でも・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）7月 2・9・16・23・30・12:00~健康体操・卓球・

毎週（水）7月 3・10・17・24・31・13:00~:カラオケ・

毎週（金）7月 5・12・19・26・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・