

五井西

令和6年9月度・

・通いの場・ 参加のお誘いとご案内

毎日熱中症警戒が発令中？例年はお盆を過ぎると・

秋本番ですが？・今年は心配です・体調に気を付けて下さい・

五井西通いの場は・健康寿命を伸ばす活動です・誰でもが

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・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）9月 3・10・17・24・12:00~健康体操 卓球・

毎週（水）9月 4・11・18・25・13:00~健康体操カラオケ・

毎週（金）9月 13・20・27・09:00~12:00・健康体操・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・