

回覧

6月12日

月曜日は

# 健康の日 体操

会場 中東公会堂

時間 午前10時～

内容 ☆ 愛鷹ちよつくら体操  
(ストレッチ・軽体操)

椅子に座って行う体操が中心となります。

☆ 知って得する話を聞こう

さ～てどんな話が聞けるかな  
楽しみですね

対象

愛鷹地区にお住まいの65才以上で  
運動を禁止されていない方なら  
どなたでも参加できます。

(申込不要 当日会場へお越しください。)

持ち物

タオル・水分補給できるも

次回は、7月10日(月) 中東公会堂で行います  
参加お待ちしております。

愛鷹地区社会福祉協議会

☎ 968-6222

