

あなたは、健康に自信ありますか？
長寿は、健康体操から
始めましょう！！



9月11日健康の日

月曜日は体操の日

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止となります。

☆ 体操が終わったら「知って得する話」を聞いたりゲーム
遊びで楽しみましょう。

対象者 愛鷹地区にお住まいの65歳以上で運動を禁止され
てない方ならどなたでも参加できます。

持ち物 タオル・水分補給できるもの。