

あなたは、健康に自信ありますか？

長寿は、健康体操から始めよう！！

1月9日 **健康の日**
(火曜日) **健康体操**

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。

☆ 体操が終わった後は、好きな歌を歌ったり
遊びやゲームを楽しみましょう。

対象者 愛鷹地区にお住いの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。

持ち物 タオル・水分補給できるもの。

