

社会福祉協議会

8月 主催行事のご案内

歩こう会

8月26日(火)

町民センター正面玄関9:30集合

町民センターを出発し、3～5kmのコースを
ゆっくり時間をかけて歩きます。

※(雨天中止)

ふまねっと 教室

8月 8日(金)町民センター研修室1

29日(金) " 白樺(和室)

※ 10:00～11:30となります。

動きやすい服装で水分をご持参下さい。

敷かれたネットを踏まないように注意しながら
バランスを保ち歩く運動で、認知機能の維持
に効果があるといわれています

いきいき 運動教室

8月29日(金) 14:00～

※ 会場は、町民センター白樺(和室)

椅子に座ったままで、普段使わない筋力を使い、
身体機能の維持するための運動を芸人出身の
理学療法士の先生のビデオで楽しく運動
しましょう。

【行事に参加される皆さんへ】

体調に不安のある方は参加をご遠慮願います。

尚、都合により予定が変更する場合があります。

掲示板や事前に電話等でご確認下さい。