



R8年度 沙留 元気会 日程

～ 楽しく体操し、元気に過ごしましょう ～



月	日(曜日)
5月	12日(火)
6月	9日(火)
7月	14日(火)
8月	12日(水)
9月	8日(火)
10月	13日(火)
11月	10日(火)
12月	15日(火) ☆講師指導日☆
1月	13日(水)
2月	10日(水)
3月	10日(水)

❖感染状況や天候等によって中止になる場合がございます。ご理解とご協力をどうぞ宜しくお願い致します。

☆時 間 ～ 13:30～15:00

☆会 場 ～ 5月～11月 沙留公民館 和室／12月～3月 沙留公民館 講堂

☆内 容 ～ DVD 動画体操(柔軟・筋トレ体操、ボール体操、有酸素運動)、室内ウォーキング等

☆持ち物 ～ 飲み物・タオル

☆12月は講師指導日として沙留地区の町民を対象に「沙留公民館」にて講師による運動実践を予定しています。皆様お誘い合わせの上ぜひご参加ください(^^♪

興部町福祉保健総合センター『きらり』

健康推進係 TEL 82—4170