

社会福祉協議会

9月 主催行事のご案内

歩こう会

9月 9日(火)町民センター 正面玄関
30日(火) //

※9:30に出発します。(雨天中止)

3~5kmをゆっくり時間をかけて歩きます。
動きやすい服装で水分をご持参下さい。

ふまねっと 教室

9月 12日(金)町民センター 研修室1
9月 26日(金) //

※10:00~11:30となります。

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

9月26日(金)町民センター研修室1

※14:00~15:30

甘露の森の先生がやってきます。

椅子に座ったままできる体操やストレッチを中心
にお家でもできる運動を行います。

【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。