

# カラダいきいき！ 健康づくり体操

座ってできるストレッチや軽いウォーキングなので  
若い人から高齢者まで  
体力に自信がない人でも気軽にチャレンジできます

日時：令和5年6月19日（月） 13時開始

場所：小雀公園 レストハウス

参加費：無料

定員：10名

申込：前日までにお申し込みください

TEL 045 - 853 - 1945

備考：動きやすい服装で、タオル、飲み物などを  
持参してお越しください。

雨の場合は室内で体操のみ行います。

各自で感染症予防対策をお願いします。

