

10月21日より -ご参加お待ちしております-

すこやか体操



- みんなの体操
- ラジオ体操 (第一)
- ストレッチ体操
- きよしのズンドコ節など

- ★場所 鷲ヶ峯児童公園 (通称タコ公園)
-宮前消防署菅生出張所- となり
- ★時間 午前9時～9時30分 10月21日より
- ★曜日 毎週水曜日 (雨天中止)

どなたでも
自由に

- ◎動きやすい服装、履物でご参加ください
- ◎水分補給の為めのお飲み物をご持参ください



-ゆっくりとした体操で
心も身体ものびのびと-

協力 稗原団地自治会・楽生会・運動普及推進員連絡協議会
宮前区役所保健福祉センター-地域健康支援担当
鷲ヶ峯地域包括支援センター・菅生すこやか活動推進委員会ボランティア

●お問い合わせ 菅生すこやか活動推進委員会 副会長 佐々木湘子 977-4174