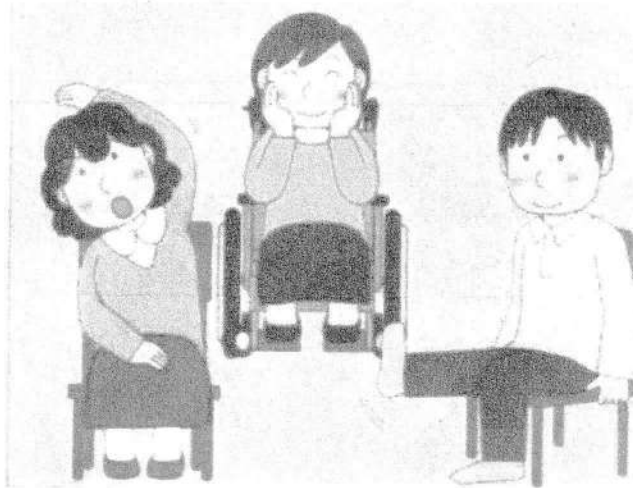


回覧

“いきいき百歳体操参加者募集”



令和5年8月吉日
神田町会長)入村 良一
体育部長)大澤 祐次

神田町会では、コロナ感染症が5類に下がったことから、住民の体力の維持、向上を目的に松本市保健所)健康福祉課が推奨する“いきいき百歳体操”に取り組むことにしました。

いきいき体操は、筋力アップ効果があることから、松本市内に於いては、令和5年8月現在、100グループが熱心に取り組んでいます。また、一人で筋トレに励んでも長続きがしない為、仲間と一緒にやることにより継続できるそうです。

椅子に座っての軽い体操で、運動指導士等による指導とDVDを見ながらの実践、しかも1回/週 40分程度 会費は無料です。

別紙のチラシをご覧の上、老若男女問わず、誰でもが参加できますのでどしどしご参加戴きます様お願い致します。

記

- 1)主 催 : 町会(体育部・福祉部・健康づくり推進委員)
- 2)開催日時 : 令和5年9月2日(土)10時~11時30分(*最初の4回の講習会は90分)
毎週土曜日 同時間に実施(4回以降は40分程度)
- 3)開催場所 : 神田公民館 大ホール
- 4)説明会 : 健康づくり課)武本さんより
①体操の説明 ②体操の効果 ③今後のスケジュール他
- 5)持ち物 : 運動靴・タオル、水分補給の飲料水は町会でジュース・お茶を用意します。
- 6)申込締切 : 8月28日(月)迄に 組長さん → 担当理事へ提出

以上

キリトリせん

組名

氏名	電話	氏名	電話
氏名	電話	氏名	電話