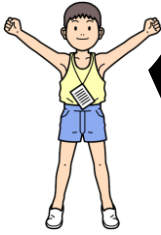


回覧

福祉教養講座

健康体操



地域の皆様が健康で楽しい日々の送れることを願い、福祉教養講座を企画いたしました。運動しながら参考になるお話もたくさん聞けることと思います。

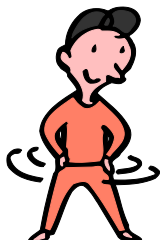
皆様、お誘いのうえご参加ください。

- 日時：令和7年1月26日（日） 10時～12時
会場：さいたま市立七里小学校 体育館
（車でのご来場はご遠慮ください。）
講師：多胡 肇 氏
元NHKテレビ・ラジオ体操指導者
内容：（1）たご体操
痛みの出やすい腰、膝、首、肩に効果的な体操
（2）正しいラジオ体操
対象：七里地区に居住の方（小学生以下は、保護者同伴）
定員：150名（先着順）
費用：無料
持ち物：室内用運動靴、汗ふきタオル、飲み物、下足袋、マスク着用
長寿応援手帳をお持ちの方はご持参ください。
（会場内は寒いと思われます。
運動しやすく暖かい服装でご参加ください。）



※参加当日は、必ず体温を測定し、健康状態を確認したうえで参加してください。

- 主催：七里地区社会福祉協議会
共催：七里公民館
申込受付：七里公民館窓口または電話にて
令和7年1月7日（火）9：00から
☎ 048（686）4721
問合せ先：七里地区社会福祉協議会
☎ 048（687）9997（平日13時～18時）



健康長寿を伸ばそう!!

体力維持と筋力アップ