

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3年1月31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
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：七里地区在住の者方（小学生以下は、保護者同伴）
定員：50名（定員を超えた場合は抽選となります。）
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
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るます。
運動しやすく暖かい服装でご参加ください。）
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3年1月8日（金）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）



1・2・3・4



※コロナ禍の感染状況によっては、中止になる場合もあります。
体調管理には、十分注意してください。

健康長寿を伸ばそう!!
体力維持と筋力アップ

