

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。

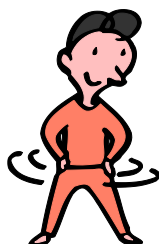
- 日時 : 令和5年1月29日(日) 14時 ~ 16時
会場 : さいたま市立七里小学校 体育館
(車でのご来場はご遠慮ください。)
講師 : NHKテレビ・ラジオ体操指導者
多胡 肇 氏
内容 : (1) たご体操
痛みの出やすい腰、膝、首、肩に効果的な体操
(2) 正しいラジオ体操
対象 : 七里地区に居住の方(小学生以下は、保護者同伴)
定員 : 150名(先着順)
費用 : 無料
持ち物 : 室内用運動靴、汗ふきタオル、飲み物、下足袋、マスク着用
長寿応援手帳をお持ちの方はご持参ください。
(会場内は寒いと思われます。
運動しやすく暖かい服装でご参加ください。)



- ※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5年1月10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)



※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

