

# 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11月12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：元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。

（運動しやすく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10月23日（月）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

