

七里ふれあいうんどうサロン

＜ 令和2年度のお知らせ ＞

今年度も、地域の皆さまが気軽に集い、交流を深める「うんどうサロン」を開催いたします。
皆さま、お誘いのうえご参加ください。

I 日 時 : 令和2年5月～令和3年3月 毎月第3木曜日の13～15時
(5/21・6/18・7/16・8/休み・9/17・10/15
11/19・12/17・1/21・2/18・3/18)

会 場 : 七里公民館 レクホール



II 日 時 : 令和2年5月～令和2年7月 毎月第2木曜日の10～12時
(5/14・6/11・7/9)

※8月より翌年3月まで、コミセン改修工事のため休み

会 場 : 七里コミュニティセンター 多目的ホール



III 日 時 : 令和2年5月～令和2年7月 毎月第3木曜日の10～12時
(5/21・6/18・7/16)

※8月より翌年3月まで、コミセン改修工事のため休み

会 場 : 七里コミュニティセンター 多目的ホール



内 容 : ストレッチ体操・脳トレ体操・筋肉トレーニング など

指 導 : 地域運動支援員

服 装 : 運動しやすい服装

持ち物 : 汗拭きタオル・飲み物・室内用運動靴・下足用袋

定 員 : 会場 I 40名程度 会場 II・III 70名程度

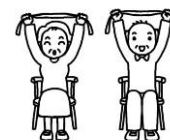
対象者 : 七里地区在住者 参加費 : 無 料

主 催 : 七里地区社会福祉協議会

提出先 : 七里地区社会福祉協議会 (敬寿園七里ホーム内) へ持参

TEL・FAX 048(687)9997

13時～18時 (土・日・祝日を除く)



うんどうサロン I・II・III 参加申込書

令和2年 月 日

うんどうサロンに参加したいので、次のとおり申し込みます。

ふりがな	希望する番号に○をお付けください。		
氏 名	会 場 I ・ II ・ III		
住 所	〒337- さいたま市見沼区		
電話番号	緊急連絡先		