

# 七里ふれあいうんどうサロン

## ＜ 令和3年度のお知らせ ＞

今年度の「うんどうサロン」は、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底することを前提として開催する予定です。回覧物等で開催の有無を確認の上ご参加ください。

**I 日 時** : 令和3年5月～令和4年3月 毎月第3木曜日 13:30～16:00  
(5/20・6/17・7/15・8/休み・9/16・10/21

11/18・12/16・1/20・2/3・3/17)

① 前半 13:30～14:30 ② 後半 15:00～16:00

**会 場** : 七里公民館 レクホール **定 員** : 各20名 (先着順)



**II 日 時** : 令和3年5月～令和4年3月 毎月第2木曜日 9:15～11:45  
(5/13・6/10・7/8・8/休み・9/9・10/14

11/11・12/9・1/13・2/10・3/10)

① 前半 9:15～10:15 ② 後半 10:45～11:45

**会 場** : 七里コミュニティセンター 多目的ホール **定 員** : 各35名



**III 日 時** : 令和3年5月～令和4年3月 毎月第3木曜日 9:15～11:45  
(5/20・6/17・7/15・8/休み・9/16・10/21

11/18・12/16・1/20・2/17・3/17)

① 前半 9:15～10:15 ② 後半 10:45～11:45

**会 場** : 七里コミュニティセンター 多目的ホール **定員** : 各35名

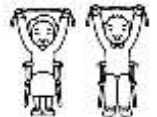


**内 容** : ストレッチ体操・脳トレ体操・筋肉トレーニング など

**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・マスク着用

**定 員** : 会場 I-①・② 各20名 会場 II・III-①・② 各35名  
(それぞれ I・II・IIIとも前半・後半 先着順)



**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)

TEL・FAX 048(687)9997

13時～18時 (土・日・祝日を除く)



### うんどうサロン I-①・②、II-①・②、III-①・② 参加申込書

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。 令和 年 月 日

ふりがな	いずれかの希望する番号に○をお付けください。		
氏 名	会 場 I ①・②、II ①・②、III ①・②		
住 所	〒337- さいたま市見沼区		
電話番号	048 ( )	緊急連絡先	