

七里ふれあいうんどうサロン

< 令和5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5年4月～令和6年3月 原則第3木曜日 13:30～16:00
(4/13・5/11・6/8・7/20・8/休み・9/21・10/19
11/16・12/21・1/18・2/15・3/21)

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)

※② 後半は、前半の参加者が募集人員を超えた場合のみ開催いたします。



II 日 時 : 令和5年4月～令和6年3月 毎月第2木曜日 9:15～11:45
(4/13・5/11・6/8・7/13・8/休み・9/14・10/12
11/9・12/14・1/11・2/8・3/14)

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5年4月～令和6年3月 毎月第3木曜日 9:15～11:45
(4/20・5/18・6/15・7/20・8/休み・9/21・10/19
11/16・12/21・1/18・2/15・3/21)

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
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 新規・継続

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 | |