

七里ふれあいうんどうサロン

< 令和8年度のお知らせ >

今年度の「うんどうサロン」は、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8年4月～令和9年3月 原則第3木曜日 13:30～14:30
(4/16・5/21・6/18・7/16・8/休み・9/17・10/15
11/19・12/17・1/21・2/18・3/18)

13:30～14:30

会 場 : 七里公民館 レクホール **定 員** : 25名



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

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8年4月～令和9年3月 毎月第3木曜日 9:15～11:45
(4/16・5/21・6/18・7/16・8/休み・9/17・10/15
11/19・12/17・1/21・2/18・3/18)

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

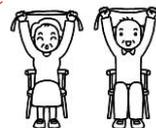


内 容 : ストレッチ体操・脳トレ体操・筋肉トレーニング など
指 導 : 地域運動支援員 **服 装** : 運動しやすい服装
持ち物 : 汗拭きタオル・飲み物・室内用運動靴・下足用袋・マスク着用
対象者 : 七里地区在住者 **参加費** : 無 料
主 催 : 七里地区社会福祉協議会
提出先 : 七里地区社会福祉協議会 (敬寿園七里ホーム内)

TEL・FAX 048(687)9997

13時～18時(土・日・祝日を除く)

ウクレレ演奏あり



うんどうサロン I、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、II①・②、III①・②		
住 所	〒337- さいたま市見沼区		
電話番号	048 ()	緊急連絡先	