

五井西

令和6年 11月度・

・通いの場・ 参加のお誘いのご案内

10月の末になっても・暑さ寒さの変動が激しく高齢は体調の調節が心配です・特に風邪等に気を付けて下さい・五井西通いの場は・健康寿命を伸ばす活動です・誰でもが参加出来ます・毎月健康体操・カラオケ・卓球・どれも月4回元気に活動をしています・皆さんの集う場に自然に集まり顔を見て安心・仲間が出来・軽い運動をしたり・楽しく過ごす・皆んなが元気になるよう毎月活動をしています・どれも参加料は1回・100円です・当通いの場は・お年寄りにやさしい体操を行います・介護予防と転倒防止等のため筋肉をつける体操です・年齢を重ねると家に・ひき籠り・運動不足になり・足・腰が悪くなり歩行困難の原因になります・この体操（運動）で・筋肉はつきます・ぜひ一度散歩・がてら見学（遊び）に来て下さい・

毎週（火）11月 5・12・19・26・・12:00~体操・卓球

毎週（水）11月 6・13・20・27・・13:00~・カラオケ・

毎週（金）11月 1・8・15・22・29・09:00~12:00・卓球

服装 運動にふさわしい服装・シューズ着用・水分等・

場所 五井西コミュニティセンター1階・2階・和室等・

連絡先 TEL 080-1196-0926 責任者 佐々木重雄・