

五井西

令和6年12月度・

・通いの場・ 参加のお誘いのご案内

通いの場とは・高齢者の方々が・日常的に・お住まいの
地域で地域の方々とふれあう・ことが出来る場のことです・
五井西通いの場は・介護予防と健康寿命を伸ばす活動です・
誰でも参加出来ます・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
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・歳を重ねると・何も無い処でつまづく？・早く歩けない？・
階段は避けがち？・歳だから・と諦めないで楽しみましょう・
80歳を超えても筋肉量は増える・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）12月 3・10・17・24・・12:00~体操・卓球
毎週（水）12月 11・18・25・・13:00~・カラオケ・
毎週（金）12月 6・13・20・27・・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・