

令和7年6月吉日

五井西通いの場参加のお誘いのご案内

令和7年度7月度

今年も、昨年同様、気象台の長期予報では猛暑になるとのこと、暑さに負けず、この夏を乗り切り、健康を維持するためには、適度な運動、快適な睡眠、朝昼晩の食事の管理が大事であると言われております。五井西通いの活動は町会関係なく、年配者の方は誰でも参加できます。

市原いいあんばい体操・卓球などを実施し、介護予防と転倒事故防止のため足腰を鍛える運動を行っております。年齢を重ねると足腰が弱くなり歩行困難の原因となります。皆さん一緒に頑張りましょう。遊びに来て下さい。

記

- 1 実施内容 (市原いいあんばい体操) 卓球
- 2 活動実施予定日
7月1、8、15、22、29 (火)12時～体操・卓球
7月2、9、16、23、30(水)13時～卓球(カラオケ当分の間中止)
7月4、11、18、25 (金) 9時～卓球
- ◎ 7月8日については千葉薬品指導による介護予防教室予定

3 実施場所

五井西コミュニティセンター内 1階、2階使用

運動にふさわしい服装、シューズ着用、タオル水分補給のため水筒持参のこと。参加費用は1回100円です。

4 実施責任者 佐々木重雄

編集者 楠元

市原いいあんばい体操実施状況

ガラス絵 玉前高澤 功作
春の月崎駅から愛を込めて

