

令和7年8月吉日

五井西通いの場参加のお誘いのご案内

令和7年9月度

連日の猛暑、全国各地において高齢者の方が熱中症にかかり亡くなってしまうという痛ましい事故がマスコミ等で報道されております。熱中症の予防にはこまめな水分や塩分を補給することが重要であり又長生きしようと思うならまだまだ「若い者には負けんぞ」と気概を持つことも大事であります。当会は、**介護予防と健康寿命**を伸ばす活動です。皆さん遊びに来てください。9月もまだまだ暑さが続きます。この暑さに負けないためにも一緒に足腰・脳を鍛えましょう。

市原いいあんばい体操おなかをへこませる運動風景



皆さんご苦労様です。長生きしようと頑張っております。

5人の方の平均年齢79,6歳です。皆さん元気です。最高年齢88歳

- 1 実施内容 (いちばらしいあんばい体操) 卓球
- 2 活動実施予定日
9月2日<9日<16日<30日(火)12時～体操・卓球
9月3日<10日<17日<24日(水)13時～卓球
9月5日<12日<19日<26日(金) 9時～卓球
- 3 実施場所
五井西コミュニティセンター1階・2階
- 4 服装 運動にふさわしい服装・シューズ着用・タオル
水筒持参のこと。参加費用1回 100円
- 5 実施責任者 佐々木重雄
連絡先 0436-24-3256



編集 楠元

薩摩の国から愛をこめてグラジオラス