

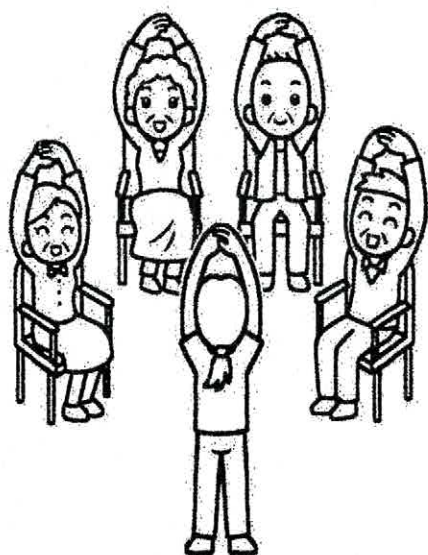
月寒にお住いのみなさまへ

月寒地区町内会連合会

会長 山田 重孝

女性部 池田 良子

冬の運動不足解消に、体を動かしませんか？



3TY 体操 と 月寒音頭

1/29 ① 10:00~
11:00

会場:月寒公民館 体育室

【持ち物】 上靴、動きやすい服装、汗拭きタオル、水分

【内容】 3TY 体操 (筋トレ、ストレッチ、有酸素運動)、月寒音頭
講師 介護予防センター月寒 山口美和氏

【申し込み】 月寒まちづくりセンターの窓口で、氏名・住所・電話番号をご記入し、
お申込みください。

※月寒まちづくりセンターでは、電話・ファックスでの申し込みは受け付けておりません。

【問い合わせ先】 月寒地区町連女性部 部長 池田 良子 電話(011)852-7609

【その他】

*参加費無料

*感染予防のため換気を行いますので、暖かい服装とマスクの着用にご協力ください。

また、体調のすぐれない方は出席をお控えください。