



～健康体操教室ふれあいの集い～

快適な生活を送るために 健康を増進させましょう！

地域の皆様の交流のために 自由に楽しくふれあいましょう！

日 時;令和5年**10月9日(月)**

※11月13日(月),12月11日(月)予定

場 所;調布市大町ふれあいの家(大集会室)

人 数;30人程度(予約不要)

◆健康体操教室

講 師;高松光子

時 間;14時00分～15時00分

効 果;生活習慣病予防,風邪を引きにくくなる,健康的体型の維持,体力
や筋力の維持・向上,心肺機能の向上,腰や膝の痛みの軽減など

費 用;無料

持ち物;運動靴,タオルが手ぬぐい,水



◆ふれあいの集い

時 間;15時00分～17時00分

費 用;無料

内 容;自由にご利用下さい。

おしゃべり,お茶会,将棋,趣味など

※狭い集会室ですので,利用者相互が思いやりながら,調布市大町
ふれあいの家使用規定を守って楽しく利用して下さい。