

笑顔 楽しく 元気づくり体操 《絆でつなぐさだ西》

再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、3月から自粛しておりましたが緊急事態宣言解除により3蜜を避ける観点から「新しい生活様式」を踏まえたうえで再開いたします。

校区の皆さんが、いつまでも元気に過ごしていただくために、枚方市が考案した体操です福祉委員会では、楽しく安全に体操を続けていただけるよう行うものです。・参加費無料

日時 7月15日(水)

10時～12時の約2時間

場所 出口自治会館1階

内容 ひらかた元気くらわんか体操①～③

- ① からだをほぐすための(柔軟性の向上)「ラジオ体操第1」
- ② 転びにくくするための(筋力・バランスアップ)「ロコモ体操」
- ③ 認知症予防のための(脳の刺激)「ひらかた体操」
- ④ 脳トレーニング(美郷会)
- ⑤ 最後にゆっくりしたテンポの「みんなの体操」で終了です

のみものはこちらで用意しております！！

主催『絆でつなぐ蹠跽西』(校区福祉委員会)