

夏の間（7・8月）の くにたちオリジナル体操について



★自分のお家でオリジナル体操のつどい★

毎週火曜午前 10時30分から
約30分程度（休憩含む）実施しましょう！！

7月	参加	時間	8月	参加	時間
7月 1日（火）		10時30分～11時	8月 5日（火）		10時30分～11時
7月 8日（火）		10時30分～11時	8月12日（火）		10時30分～11時
7月15日（火）		10時30分～11時	8月19日（火）		10時30分～11時
7月22日（火）		10時30分～11時	8月26日（火）		10時30分～11時
7月29日（火）		10時30分～11時			

涼しいおうちで継続して体操しましょう！この機会にご家族も一緒に！！

転倒予防にもいい感じ

毎週がんばりましょう！！

背筋もぴーん

- 9月にまたみんなで活動するまで、元気に続けます。
- 体操終了後は、下記より、参加メールをお送りください。保健センターでは、皆様の参加状況を確認しています。よろしくお願いいたします。
- 5回以上**参加された方には、9月に**参加賞**を贈呈いたします！！お楽しみに。

保健センター参加メール
二次元コード

