

区民の皆さん



中央区区長・社協会長 小田 満
中央地区社協会長代行 小林 利彦

第74回 健康運動教室の開催について

晩夏の候、区民の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、暑さに負けない体力づくりを皆で楽しく体を動かして、地域の仲間と健康づくりをしましょう。多くの皆様お気軽にご参加をお待ちしております。

なお、教室終了後に、「健康感謝懇親会」を行います。寄ってください。

記

1 日 時 令和7年9月21日(日) 午後3時00分～ 約1時間

2 集合場所 伊那公園 東屋(雨天の場合は、公民館 講堂)

3 種 目 ノルディックウォーキング、健康体操等

4 講 師 田口 正彦氏(健康運動指導士)

5 持ち物 ヒールの高くないシューズ(運動靴)・
マスク・飲み物(会でも若干用意します)

※マイボールのある方はご持参ください

※雨天の場合は、運動靴を持参下さい

6 感染予防及び熱中症対策について

- (1) マスク持参、2m程の間隔を空ける。
- (2) 体調不良の場合は参加を遠慮して頂きます。
- (3) 無理しない、こまめに水分補給をする。

10月の運動教室の開催日

④持ち物 前回と同様	③内容 前回と同様	②会場 伊那公園 広場	①日時 午後3時から(日)
---------------	--------------	----------------	------------------



当日(9/21)、健康教室終了後

健康感謝懇親会の開催について

(1) 開催時間 午後4時20分～

(2) 会 場 中央区公民館 第1・2会議室

(3) 会 費 1000円(アルコール付)、500円(なし)

多くの区民の皆さんの参加をお待ちしています。交流会のみ参加歓迎です

参加申し込み方法

★ 参加希望の方は、9月13日(土)までに下記へ連絡をお願いします

連絡先: 中央区公民館 72-9079 (休館日: 火曜日)

または 区社協 小林 利彦 携帯番号 090-9665-5882 まで