

げんきはつらつクラブ

～仲間と楽しく、体と頭を動かし、いつまでもお元気に！～

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため活動をお休みしていましたが、
感染予防の対策をして、10月11日から再開します。

活動日：毎週 月曜日

時間：10時～11時30分

場所：石渡公民館

*水分補給用の飲み物をお持ちください
*マスクをしてご参加ください

ご自身の体調確認、
健康管理をして、
ご参加ください！

～外出を控えていたみなさん～

足腰を強くする「筋トレ」、
痛みや疲れをとる「ストレッチ」で
一緒に体を動かしましょう！



～会話が減っていたみなさん～

みんなと話して、笑顔になろう♪
「レクリエーション・ゲーム」も楽しもう♪

😊 初めて参加する方も歓迎
気軽にご参加ください

