

回覧

令和6年度の
お知らせ

石渡区
福祉推進員

げんきはつらつクラブ

< 令和6年度 6月10日 から体操を開催 >

夏季(7/29~8/19)・年末年始(12/30~1/13)は休止

活動日：毎週 月曜日(祭日を除く)
時間：10時～11時30分
場所：石渡公民館

*マスクの着用はご自身の判断とします。
*水分補給用の飲み物をお持ちください。

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!



～年間に3回 **お茶のみサロン** を併催～
6/24・9/9・1/27を予定 回覧にて案内

😊 **始めて参加する方も歓迎**
気軽にご参加ください



ご案内に関するお問い合わせ先
石渡福祉推進員 支部長 大津雅之