

令和8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 8年度 5月11日 から体操を開催 >

活動日：毎週 月曜日(祝日を除く)
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！



😊 初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 吉野正年