

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！～

< 令和5年度は6月5日から開催します。 >

活動日：毎週 月曜日

時 間：10時～11時30分

場 所：石渡公民館

*5/8より新型コロナが5類に分類されましたが
マスク着用をしてご参加ください。

*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！



～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♪

😊 初めて参加する方も歓迎
気軽にご参加ください。

