

# この街が好き、歩くのが好き

## みんなで目指す『一生歩行』

### 健康の街、西柴団地



講師：鈴木 拓先生  
(さくらメディカル株式会社代表)



前回伺った時の皆さんの元気な顔が浮かびます。西柴団地の元気なシニアの皆さんと一緒に体操できることを楽しみにしています。

住み慣れたこの街を、  
ずっと自分の足で散歩し続けたい。  
正しい体の動かし方を楽しく学び、  
日々の暮らしに潤いを取り入れて  
みませんか？

【内容】 軽快な健康講話 & 健康体操

【対象】 自治会会員全て

【参加費】 300円  



【日時】 6月5日(金)  
10:00 ~ 11:30  
(受付 9:45 ~)

【場所】



西柴団地自治会館  
1階 大広間

【持ち物】 上履き、水分補給用の水、  
動きやすい服装

今後の予定

9月4日

12月4日

2月5日

問い合わせ

西柴団地自治会館 045-701-4961

メールアドレス nisisiba4@yahoo.co.jp

共催 西柴団地自治会 生活サポート部 / 西柴団地 福寿会