

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

今こそ始めどき。一生歩行の第一歩を。



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。

前回
約30名
参加!

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？



日時

9月4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



【内容】軽快な健康講話 & 健康体操



【対象】自治会会員の皆さま



【参加費】300円 

【今後の予定】

12月4日(金)

2月5日(金)



【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