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）

前回も前々回も、皆さんの
えがおに元気をいただきました。
寒い冬も、体操で心も体も
ぽかぽかに温まりましょう！

寒さを吹き飛ばせ！ 一生歩行で、冬
動けば、ぼかぼか。笑顔でスタート！

住み慣れたこの街を、
ずっと自分の足で散歩し続けたい。
自治会みんなで取り組むから、心強くて
続けやすい。健康で長生きな街の主役は、
今日の一歩を踏み出すあなた自身です。

【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】12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

今後の予定

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

共催　西柴団地自治会 生活サポート部／西柴団地 福寿会