

ウッディ・カルチャー地区全戸対象事業
「ふれあい健康体操」

主催：ウッディ・カルチャー地区
ふれあい活動推進協議会

元気なうちから



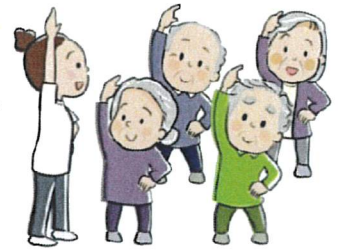
体を動かしてフレイル予防!!

♪～いつまでもココロもカラダも健康に～♪

開催日 令和6年1月27日(土)

時間 10:00～12:00 受付 9:30 より

場所 ウッディタウン市民センター2F
大集会室



対象者 主にウッディ・カルチャー地区にお住まいの方

地区全体で 先着 150名 ※フレイルとは、心身の機能が衰えた状態。
申込期間内でも定員を超えれば締め切らせていただきますのでご了承ください。

内容 音楽に合わせて楽しく体を動かし、姿勢矯正やバランス力upに
繋がる筋肉をしっかりケア。年齢・性別を問わず、運動不足の
方や運動が苦手な方などにも、安心して参加して頂けます。

※タオルを必ずご持参ください。 ※動きやすい服装でお越しください。

※ペットボトルのお茶をお一人1本、お渡し致します。

※マスクの着用については、個人の判断に委ねます。



申込み〆切日 1月18日(木)午後4時まで

問い合わせ先：けやき台コミュニティーハウス (TEL:565-6556,FAX:599-7070)

申込方法:下記の申込書を、けやき台コミュニティーハウスにご持参またはFAXください。

1/27 実施「ふれあい健康体操」申込用紙 申込日 月 日

行事保険を利用するため、参加者全員のお名前(フリガナ)住所・電話番号をご記入お願いいたします。

フリガナ	住所	丁目
お名前	連絡先	
フリガナ	住所	丁目
お名前	連絡先	
フリガナ	住所	丁目
お名前	連絡先	

- ・当日、駐車場の混雑が予想されます。徒歩や公共交通機関を出来るだけご利用ください。
- ・マスクの着用については、個人の判断に委ねます。