

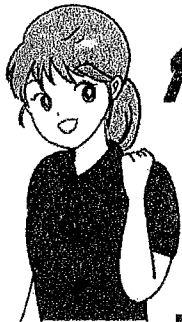
**会員配布**

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」

令和6年12月21日

**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



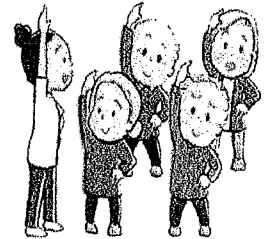
## 体を動かしてフレイル予防!!

♪～いつまでもココロもカラダも健康に～♪

**開催日 令和7年2月8日（土曜日）**

**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  
2階 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  
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31日(金曜日)まで**

**問い合わせ先：けやき台コミュニティハウス（TEL：079-565-6556 まで）**

**申込方法： 申込書をコミセンにご持参、又はFAX（079-599-7070）してください。**

**メールの場合は、下記の内容を、nmniy.3581012@ezweb.ne.jp 宛、送信下さい**

**2/8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。