



下田自治会

開催会場: 下田地区センター

開催日時
 毎月: 第1 (水)
 第3 (水)
 =体 操=
 10:30より
 11:30まで
 =サロン=
 13:00より
 14:00まで

秋ですね(*^-^*) 何をするにも気持ちがいい季節です。
 さあ~外に出て! 少し体を動かして、しっかり秋の味覚で
 おなかを満たし、免疫力を高めていきましょう。

『みんなで笑って! ゆっくりと! 頑張らない!』 By ひだまり

★心とからだのリフレッシュ! フレイル予防に! 免疫力アップに!

ゆったり体操



(脳トレリズム体操・ストレッチ・筋トレ)

10月5日(水) * 10月19日(水)

10:30~11:30



材料費
100円

マスクストラップ

10月5日(水) 午後1時~2時

★季節の歌、昭和歌謡、元気にみんなで歌いましょう♪

アコーディオン伴奏で

伴奏: 越村あや子 歌いましょう

10月19日(水) 午後1時~2時

どなたでも、お好きな時間でご参加いただけます

参加をされる方へのお願い

- ・マスクは各自着用 ・水筒は各自で持参(水分補給用)
- ・熱のある方、体調不良の方は参加を自粛ください

(お問合せ) 中嶋 090-4076-1982

【掲示期限10月20日】