

体操会のご案内

しづさわ ご近所体操会

※荒天時は中止

初めての方も大歓迎！
お気軽に参加申込をどうぞ♪



- 会場 西公民館 多目的ホール
- 日程 毎月第2水曜 9:30~10:00

令和6年									令和7年		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
10	8	5	10	21	11	16	13	11	8	19	12

※赤字は変則日程です。ご注意ください。

体操会について

- ▼ 6種類の体操を行っています。
(ラジオ体操第1▶首の体操▶ラジオ体操第2▶はだのさわやか体操▶ころばんよ体操▶みんなの体操)
- ▼ さわやかマスター（体操普及ボランティア）が見本を示しますので、初めての方も安心です。どうぞお気軽にお越しください。
- ▼ 動きやすい服装で、室内履き、飲み物をお持ちください。

感染対策のお願い

- ▼ 体調を確認してからお出かけください。
- ▼ 発熱等の症状がある場合は参加をお控えください。

