

回 覧

冬期間の室内で 簡単にできる体操教室 ご案内

朝夕はめっきり寒くなり長い冬の到来を肌で感ずる今日この頃です。
各町内会の皆様には、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。
さて、冬期間になると外出も減り、とにかく運動不足になりがちで、何もしない
でいると体力は低下して、日常生活に支障をきたすといわれています。
五智地区運動普及推進員協議会の自主活動として、冬期間の室内に
おいて簡単に出来る体操を計画いたしました。
目的をご理解のうえ開催予定日時と会場を確認して、奮ってご参加
されますように ご案内いたします。

目 的

室内において簡単にできる体操を行い、筋力アップを図るとともに
日常生活に必要な体力維持を目指す。

開催日時 と 会場

平成29年12月12日（火） 10時 ～ 11時	五智歴史の里会館
平成29年12月26日（火） 10時 ～ 11時	五智歴史の里会館
平成30年 1月 9日（火） 10時 ～ 11時	五智歴史の里会館
平成30年 1月23日（火） 10時 ～ 11時	五智歴史の里会館
平成30年 2月13日（火） 10時 ～ 11時	五智歴史の里会館
平成30年 2月27日（火） 10時 ～ 11時	五智歴史の里会館

内 容

運動推進委員と一緒に軽体操を行いましょう。

持ち物

体操のできる服装と内履物(シューズなど)
汗拭きタオルの他に、フェイスタオル1枚、水筒など