

地域の「虹の会」と共催事業といたしまして

レインボー健康体操・スクエアステップ体験会

を下記のように行いますので、参加希望者は代表の若狭までご連絡して下さい。

- ・最近運動不足かな
- ・近くで体を動かすところがあれば…
- ・仲間づくりがしたい と、感じていたら、

レインボー健康体操とスクエアステップを行って、みんなで楽しく健康寿命を延ばしませんか？

4月から開始
参加者募

●期 日 毎月第1・第3水曜日

●会 場 分水福祉会館 1 階

●講 師 関本知香子先生

(レインボー健康体操インストラクター・
スクエアステップ指導員)
または、いきいきつばめサポーター

●会 費 1 回 100円 (保険料含む)

●持ち物 飲み物、タオル1枚

●日 程 (6月以降の時間は後日お知らせします。) 予定10回コース

4/4(水)	10:00~11:30	4/18(水)	13:30~15:00
5/2(水)	13:30~15:00	5/16(水)	10:00~11:30

みんなで楽しく
運動しよう!

虹の会

代表：若狭 潤子
(民生委員)

☎：0256-97-1336

分水小学校区まちづくり協議会

事務局 分水福祉会館 電話・FAX 0256-97-2263