

「レインボー健康体操・

スクエアステップ体験会」

を開催しています！

- ・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！

と思ったら……

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？

～あたまの体操～
脳細胞を活性化

～からだの体操～
転ばない体づくり

- 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 (保険料込み)
- 持ち物：飲み物、タオル



8月～12月の予定 (10回開催)

8/1	水	13:30～15:00
9/5	水	13:30～15:00
10/3	水	13:30～15:00
11/7	水	13:30～15:00
12/5	水	13:30～15:00

9/19	水	10:00～11:30
10/17	水	13:30～15:00
11/21	水	10:00～11:30
12/19	水	13:30～15:00

参加希望者は下記までご連絡ください！

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

虹の会

代表：若狭 潤子(民生委員)

電話：0256-97-1336

