

御園・厚生支部

早いもので、2月に結成した支

みんなでいきいき健康づくり

部は、3か月たちました。今年は、五月から夏日という日があり、暑さと寒さの差の厳しい日がつづきます。熱射病や、脱水症に負けない生活が送れるように、気を付けましょう。年間スケジュールをお届けします。ご近所の人や、お友達をお誘いし、お気軽にご参加ください。 *運動のできる服装で

月・日	内容		月・日	内容	
6月17日	コグニサイズ	フレイルチェック	11月18日	ボツチャ	
7月15日	モルック		12月16日	コグニサイズ	フレイルチェック
8月19日	ボツチャ		1月20日	モルック	
9月16日	コグニサイズ		2月17日	ボツチャ	
10月21日	モルック		3月17日	コグニサイズ	

セラバンド体操
ラジオ体操

[場所] 宮後公会堂

[連絡先]
山中 富美子 { 0596
28
0505 }