

ふれあい健康体操 夏時間のご案内



夏休み子供参加歓迎

2023.6.3

ふれあい健康体操の会 塚本亮

7月1日～8月31日の期間は、夏時間として今年は9:00から体操をはじめます。従来は8:30からでしたが30分開始を遅くしました。

夏休みの子供たちの参加を歓迎いたします。子供達はスタンプカードでスタンプをためるとご褒美がもらえるよ！

暑さに負けない身体機能の維持向上のため、朝のふれあい健康体操に参加しませんか？参加は自由です。

『ふれあい健康体操』は下記要領で行っております。

開催日時及び会場

- * 毎週火曜日 第2公園（中央公園） 9:00～9:30
- * 毎週水曜日 第5公園 9:00～9:30
- * 毎週金曜日 第3公園 9:00～9:30

- ① 火、水、金が祝祭日にあっても実施します
- ② 雨天中止

プログラムの概要

- ① 主催： 布施新町町会福祉・環境衛生委員
- ② 運営： 布施新町いきいきネットワーク ふれあい健康体操の会
- ③ 内容： ラジオ体操第1、簡単な脳トレ体操、柏げんきりん体操、簡単なストレッチ等を20分～30分楽しみます。

運営基本方針

- ① 参加すること（公園に来ること）が大切
- ② 笑顔になること＞体操すること
- ③ 絶対にムリをしない

以上

ふれあい健康体操を現在13名のボランティアが運営しています。運営と一緒にするボランティアを募集しています。応募をお待ちしています。

問い合わせ：塚本 04-7132-8851 tsukamoto-a@jcom.home.ne.jp

ホームページ：『布施新町いきいきネットワーク』と入力し、健康長寿の町のボランティア活動をクリックしてください。