

五 井西

令和6年3月度・

・通いの場・ 参加のお誘いのご案内

早くも今年度も今月で終わります・五井西通いの場も
毎月健康体操（卓球）・カラオケ・卓球どれも月4回元気に
活動をしています・市原市が応援してくれる組織です・
安心して参加願います・家に引きこまらず・皆さんの集う場に
自然に集まり顔を見て安心・仲間が出来・軽い運動をしたり・
楽しく過ごす・皆んなが元気になるよう毎月活動をしています・
どれも参加料は1回・100円です・当通いの場は・お年寄りにや
さしい体操を行います・介護予防と転倒防止等のため筋肉をつけ
る体操です・年齢を重ねると家にひき籠り・運動不足になり・
足・腰が悪くなり歩行困難になります・この体操（運動）で・
筋肉はつきます・ぜひ一度散歩がてら見学（遊び）に来て下さい・
毎週（火）3月 5・12・19・26・12:00~健康体操・
毎週（水）3月 6・13・27・ 13:00~:カラオケ・
毎週（金）3月 1・8・15・22・29・09:00~12:00・卓球・
服装 運動にふさわしい服装・シューズ着用・水分等・

マスクの着用は各自の判断とします・手指消毒等を継続

場所 五井西コミュニティセンター1階・2階・和室等・

連絡先 TEL 080-1196-0926 責任者 佐々木重雄・