

令和6年2月吉日

五・井西

令和6年3月度・

・通いの場・ 参加のお誘いとご案内

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・皆さんのが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・み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・筋肉はできます・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・