



しらかば歩こう会+1

しらかば公園でのウォーキングも四年目になります、今年も健康な身体の維持のために参加しませんか？おちて行く筋力・体力を少し持ちこたえましょう。ラジオ体操も認知症の予防にも良いと言われます。ウォーキングやおしゃべりをしながら皆さんで楽しみましょう。奮ってご参加下さい！ ～ 参加費無料 ～ ☆雨天中止

問い合わせ先 090-7653-6256(伊藤まで)

☆場所☆ 菊水元町しらかば公園(菊水元町2条4丁目3)

☆時間☆ 9:00～10:30

☆対象☆ 菊の里地区の65歳以上の住民

☆令和7年(2025年)度の予定

☆日時☆ 第1回目 6月11日(水)

第2回目 7月 9日(水)

第3回目 8月13日(水)

第4回目 9月10日(水)

第5回目 10月 8日(水)

第6回目 11月 5日(水)

当日はラジオ体操とウォーキングをしますので動きやすい服装で水分・タオル等をご持参下さい



主催: 菊の里地区福祉のまち推進センター 運営委員会 : 民生委員 米本弘美・森下貴代美

協力: 介護予防センター菊の里 惣伊田