

# 転ばぬ身体づくり体操

動いて、笑って、健康元気に！

**内容** ストレッチや軽い体操で身体を動かしましょう  
体操後はテーマに合わせて楽しくおしゃべり✨

**日時** ① 5月20日(火)  
② 5月27日(火)  
③ 6月 3日(火)  
④ 6月10日(火)  
⑤ 6月17日(火)



各午前10時～11時30分(全5回)

**定員** 15名(申込多数の場合抽選)

**対象** 成人(床に座ることができる方)

はじめて運動を行う方、運動に自信がない方

**場所** 袖ヶ浦公民館 2階和室AB

**持ち物** バスタオル、手ぬぐい又はフェイスタオル

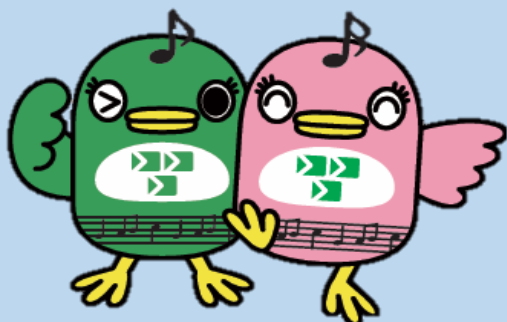
**申込** 4月16日(水)～4月22日(火)

**結果** 4月24日(木)当選者のみ電話連絡

【体操のプログラム】

手足のストレッチ・寝ころび筋トシ・てんとう虫体操

音楽を聴きながら「きよしのズンドコ節体操」など



ナラシド ソラシノ

お問合せ・ご質問  
**袖ヶ浦公民館**

指定管理者(株)オーエンス

☎ 047-451-6776

月曜休館日(担当:池内)