

ちょっとやってみたいな♪

第3回

つながろう支え合い清水 交流会【運動編】

# 元気体操 1・2・3

おうちに帰っても1・2・3♪

清水地域にお住まいのみなさん、お元気ですか。  
いつまでも元気であるためには、体を動かし、人と交流することが大切です。  
そこで、私たち「支え合い会議清水」は、地域の方同士の交流を目的に、  
「つながろう支え合い清水 交流会【運動編】」を計画しました。  
地域の専門職の力を借りて、元気になる運動を体験してみましよう。  
ぜひご参加ください！！

参加費無料

日時 令和5年10月25日(水) 10:00-11:50

会場 清水地域センター2階 レクホール

参加方法 事前申込み制(定員60名)  
下記問合せ先もしくは地域センター(3969-7564)まで、  
お名前と電話番号をお知らせのうえ申込みください。

内容 リハビリ専門職／看護師／トレーナーによる運動体験

協力:コンパスウォーク板橋本町



- ① バランストレーニング&座って脳トレ
- ② ウイルスの講座・血管の柔らかさを保つ講座
- ③ リズムに合わせて筋トレ

座ったままでも大丈夫！

※動きやすい服や靴で来てください。  
※お飲み物、タオルは各自ご用意ください。  
※会場に駐車場はありません。



主催:支え合い会議清水

支え合い会議清水では、清水地域のために必要な活動の創出や、支え合いの仕組みづくりについて協議し、暮らしやすい地域づくりを進めています。

今後も地域福祉について理解を深め、情報共有をしながら様々な活動を展開していく予定です。

興味のある方はぜひご連絡ください。

新型コロナウイルス感染状況により、中止や延期となる可能性があります。

【問合せ】社会福祉法人板橋区社会福祉協議会

☎03-3964-0236 担当/小林