

第5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』

ちょっとやってみたいな♪

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。
いつまでも元気でいるためには、身体を動かし、人と交流することが大切です。
今年も、私たち「支え合い会議清水」は、地域の方向士の交流を目的に、
「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せんか。
ぜひご参加ください。

参加費無料

日時 令和6年10月25日(金) 10:00-11:50

会場 清水地域センター2階 レクホール

フェイスタオルを
1枚お持ち
ください!

申込 事前申込み制(定員60名・先着順)

お名前をお知らせのうえ申込みください。

地域センター(3969-7564)

または支え合い会議清水事務局(3964-0236)



内容 4種の体操をご紹介します！一緒に楽しく運動しましょう



動きやすい
服装・靴で
来てください!

- ① ふるさといたばし体操
- ② 健康講座&ストレッチ体操
- ③ フレイル予防のハッピー体操
- ④ エンジョイリズム体操

協力:コンパスウォーク板橋本町

持物 フェイスタオル(35 cm×80 cmくらい)
飲み物



当日は、無理なく、休憩をはさみます！
座ったままでも大丈夫！

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。

【問合せ】社会福祉法人板橋区社会福祉協議会

☎03-3964-0236 担当/中村