

いろは百歳体操中参「通いの場」

主な活動内容

「いろは百歳体操」はおもいを使い、椅子に座ってでもできる簡単な体操です。元気な人も、そうでない人も、誰でもできるように工夫された体操です。

併せて、月に1回は体操の後に茶話会を開催して、楽しいおしゃべりをしています。



活動日

毎週水曜日午前10時
第3水曜日は午後1時半
(体操後に茶話会を開催：参加費100)

活動場所

志木ニュータウン
中央の森参番街集会所
(館2-4)

メッセージ

対象者 制限なし(65歳以上の方を中心にしていますが、どなたでも結構です)。
中参以外の方も参加できます。

持ち物 タオル、水分補給(水あるいはお茶)、運動できる服装

- 体調が優れない方はご遠慮ください。体操中の体調管理は自己責任となります。
サロン活動に参加される方：お茶菓子代を当日100円ご用意ください。

連絡先

志木市役所長寿応援課

電話：048-473-1111 内線2428

メール：tyoju-ouen@city.shiki.lg.jp

HP：<http://www.city.shiki.lg.jp/index.cfm/60,68322,160,1318,html>

中央の森参番街「通いの場」世話人 西本博 電話：048-472-5134