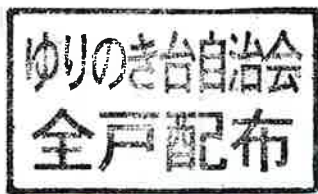


ウッディ・カルチャー地区全戸対象事業

主催：ウッディ・カルチャー地区ふれあい活動推進協議会

元気なうちから、体を動かしてフレイル予防!!



～フレイルとは、心身の機能が衰えた状態～

ふれあい健康教室

・・・♪いつまでも ココロもカラダも 健康に～・・・♪

開催日時： 令和 7 年7月 9 日(水曜日) 10:00～11:30 (受付 9:30 より)

場所： ウッディタウン市民センター2 階 大集会室

対象者： 主にウッディ・カルチャー地区にお住まいの方 地区全体で先着 150 名

(申し込み期間内でも定員を超えれば、締め切らせていただきますのでご了承ください)

内容： 音楽に合わせて楽しく身体を動かし、姿勢矯正やバランス力 UP に繋がる筋肉をしっかりケア。
年齢性別を問わず、運動不足の方や運動が苦手な方などにも、安心して参加していただけます。

◆ 服装、持ち物： タオルは必ずご持参ください。動きやすい服装でお越しください。

◆ ペットボトルのお茶をお一人様 1 本お渡しします。

◆ マスクの着用は個人の判断に委ねます。



申し込み締め切り日： 7月2日(水曜日)まで

申し込み、問い合わせ先： ゆりのき台コミュニティハウス 電話：079-560-2338

下記の申込書をコミセンポストに投函するか、お電話で申し込み下さい。

フリガナ		住所	
名前		電話	
フリガナ		住所	
名前		電話	

当日、駐車場の混雑が予想されます。徒歩や公共交通機関を出来るだけご利用下さい。