

# あなたは、健康に自信ありますか？

## 長寿は、健康体操から始めよう！！

# 4月9日 (月) 健康の日 曜日 体操

会場

中東公会堂

時間

午前10時～

内容



愛鷹ちよつくら体操(ストレッチ・軽体操)  
椅子に座って行う体操が中心となります。



体操が終わった後は、好きな歌を歌ったり  
遊びやゲームを楽しみましょう。

対象者

愛鷹地区にお住いの65才以上で運動を禁止されていない  
方なら、どなたでも参加できます。

持ち物

タオル・水分補給できるもの。

