

八街市南部老人憩いの家

2024年2月発行 第14号

八街市南部老人憩いの家

八街市沖1124-2 ☎043-445-2976

<https://www.yachimata-yuyu.jp/>



令和6年

2月

いこいの

すこやか運動教室その② が始まります



《日時》 2/11(日)・25(日)
3/10(日)・24(日)
4/14(日)・28(日)

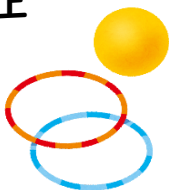


《内容》介護予防リーダーによる
健康体操

《対象者》市内在住60歳以上

《参加費》無料

《持ち物》タオル・飲み物



※定員に達しましたが、キャンセル待ちは
引続き受付をしています。

ご興味のある方は、南部老人憩いの家まで
お問い合わせください。

八街市南部老人憩いの家

☎043-445-2976



寒くても

自分のために続けています！



青空ラジオ体操



毎週土曜日の午前10時より
沖運動公園でラジオ体操を行っています



参加は自由！



青空の下で一緒に体操しましょう！

みんなで楽しむ

将棋の日



今月は 3日(土)と 18日(日)

午後1時30分～4時です。

たくさんのご参加お待ちしております！

今月のちょいトレ

『スクワット』

体幹を鍛えると転びにくくなり
姿勢も良くなります。

美しい姿勢は若く見られる！

★毎日少しずつでも

やってみましょう♪

