

(公社)我孫子市シルバー人材センター 女性部会

C 5 th

女性部会からのお便りの名前が「**ほほえみ通信**」に決まりました アンケートにご協力いただきました皆様ありがとうございました

イベントのご案内

女性部会では、部会の活動を活発にし、女性会員がお互いを知り親交を深める事を目的に健康体操を企画いたしました。おひとりでの参加も大歓迎!!
今回は、栄森容子先生による**健美操**です♪

日 時: 令和5年8月28日(月)10時~

場 所 : 我孫子南近隣センター 9階ホール

参加費 : 100円

持ち物 : 上履き(運動靴)、飲み物、タオル(汗拭き用)、バスタオル

申 込:電話 事務局7188-2200 担当:中嶋

~健美操けんびそうってなに?~

免疫力をあげる条件を満たしている体操です。 身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くします。 誰にでも出来るゆったりとした体操です。