

女性部からのお知らせ

和気あいあい楽しく健康!!

今年も好評の「いきいき健康体操」を開催します。

今回も会員でなくても参加できます。お知り合いの方もお誘いいただき、奮って参加ください。

“いきいき健康体操”開催

日 時：令和8年7月3日（金）午後1時30分～午後3時

場 所：下諏訪総合文化センター 軽体育室

講 師：スポーツインストラクター 長矢 良子 氏

持ち物：上履き、飲み物、タオル、（マスク）

対象者：会員及びお知り合いの皆様（非会員でも可）

<申し込み>

お電話または事務所窓口で

申込先 岡谷下諏訪広域シルバー人材センター

岡谷事務所 ☎ 23-0760 下諏訪支所 ☎ 28-0890

期 限 6月19日（金）まで



昨年のいきいき健康体操の様子



下諏訪町考案の
“チャンスボール”に
もチャレンジします。

