元気のちかみち2013 ＯＢ会

チャコの会

２０１３年の介護予防講座として関根緋紗代先生のご指導のもと、体操やウォーキングを行い、ＯＢ会が発足しました。関根先生（通称チャコ先生）と一緒に体操を通して笑顔で毎日を過ごせるこころとからだ作りをしませんか？

令和５年度『チャコの会』活動予定(木曜日)　定員 各14名

活動日時　：　前半　９時３０分　～　１０時３０分
後半　１０時３５分　～　１１時３５分

4月	6日・20日	8月	3日・17日	12月	7日・21日
5月	4日・18日	9月	7日・21日	令和6年 1月	4日・18日
6月	1日・15日	10月	5日・19日	2月	1日・15日
7月	6日・20日	11月	2日・16日	3月	7日・21日

新型コロナウィルス感染拡大防止の対応により一部内容を変更しています

会　　場　：　野庭地域ケアプラザ　多目的ホール
内　　容　：　ストレッチ体操 など
（３ヶ月に１回程度、屋外へウォーキング予定）
会　　費　：　１回 ２００円　　入会金なし
（当日毎に徴収させて頂きます）
持 ち 物　：　運動しやすい服装・上履き
タオル ・ 飲み物
お問合せ　：　野庭地域ケアプラザ　TEL ８４８－０１１１

男性の方も是非ご参加ください

◎受付・体調確認がありますので15分ほど余裕をもってお越しください
◎感染拡大防止のための消毒などのご協力をお願いしております