

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ところとからだ作りをしませんか？

令和7年度『チャコの会』活動予定(木曜日) 定員35名

活動日時 : 午前10時00分 ~ 11時30分

4月	3日・17日	8月	7日・21日	12月	4日・18日
5月	1日・15日	9月	4日・18日	令和8年 1月	15日・29日
6月	5日・19日	10月	2日・16日	2月	5日・19日
7月	3日・17日	11月	6日・20日	3月	5日・19日

年に2回ほど屋外をウォーキングを実施しています

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いただきます)

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