

【石地地区内限定配布文書】

第11回 石地地区



元朝体操会

1年の計は元旦にあり！
寝正月も良いければ
健康な1年になるよう
体操で新しい年を
はじめてみませんか！

☆ 2019年1月1日(火)

☆ 午前8時～

☆ 石地コミセン2階

■内容

☉ ラジオ体操

☉ コツコツ貯筋体操

☉ レクリエーション体操

☉ 東京五輪音頭

☉ 参加賞：BOX ティッシュ

：コツコツ貯筋体操で使用しますので、タオルをご持参ください。

また、セラバンドをお持ちの方は併せてご持参ください。ない方はセンターにありますので、ご心配いりません。(数に制限がありますが。)



(昨年の元朝体操の様子)

主催：石地地区コミュニティ振興協議会 体育部会

◇「塞の神」の予告
【二月十三日(日)】
※詳細は
新年最初の文書で
お知らせ致します。