



第4回

こもれび体操



日時：1月28日（金）10：00～10：45

【次回開催：2月25日（金）】

対象：65歳以上の北青葉台在住の方

場所：青葉台公園（北青葉台中央公園）

参加費：無料

持ち物：手袋・帽子などの防寒具

お茶や水などの水分補給できる物

問合せ先：河内長野市中部包括支援センター

0721-55-3451

参加方法：事前申し込み不要



12月はスンドコ体操とリング体操
ウォーキングで体も暖かくなり上着
を脱ぐ方も多くいました。今後も楽
しく運動をしていきましょう。



- ※貴重品は持参をお控えください。
- ※手荷物は自己管理でお願いします。
- ※動きやすい服装・履きなれた靴で
ご参加ください。
- ※感染対策のため、当日参加者の
氏名・連絡先を伺います。
- ※雨天の場合は中止となります。



青空 相談室

体操終了後、民生委員による日常生
活の相談会を実施します。