

再開します

こもれび体操

今年度は10月～3月まで（全6回）の実施となります。

※体操内容は予定となっており、内容は変更する場合があります。

体操の内容を見て、お手伝いできる住民の方は包括職員にお声かけ下さい。

日時：10月28日（金）

10：00～10：45

内容：河内音頭・炭坑節



日時：11月25日（金）

10：00～10：45

内容：オブラディオブラダ（予定）

日時：12月23日（金）

10：00～10：45

内容：フォークダンス（予定）

日時：1月27日（金）

10：00～10：45

日時：2月24日（金）

10：00～10：45

日時：3月24日（金）

10：00～10：45

持ち物：お茶や水などの水分補給できる物

問合せ先：河内長野市中部地域包括支援センター

0721-55-3451

※貴重品は持参をお控えください。

手荷物は自己管理をお願いします。

※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。

