

こもれび体操

※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：1月27日（金）

10：00～10：45

内容：スポーツリズムトレーニング

インストラクターの方が来てくれます♪



日時：2月24日（金）

10：00～10：45

内容：リズム体操

～12月報告～

雪のため、初めての中止となりました。

フォークダンスは3月に
変更しました。

日時：3月24日（金）

10：00～10：45

内容：フォークダンス



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）
持ち物：お茶や水などの水分補給できる物
手袋・帽子などの防寒具
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、降雪の場合は中止となります。
判断しかねる場合は、お問い合わせください。