

# こもれび体操

※体操内容は予定となっております、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：2月24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♪



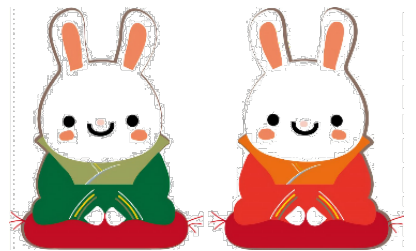
～1月報告～

1月も雪のため中止となりました。  
職員も楽しみにしていたので、とても残念です。  
2月は、住民の方とお会いして、  
一緒に体操できることを楽しみにしております。

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、降雪の場合は中止となります。  
判断しかねる場合は、お問い合わせせ  
ください。