



# こもれび 体操



日時：5月26日（木）

10:00~10:45

今月は、実施の曜日が変更しています。  
ご注意ください。

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：お茶や水などの水分補給できる物、帽子

※暑くなってきたので必要な人は必ずご持参ください

参加方法：事前申し込み不要

当日、開始時間までに公園にお集まりください。



※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。



## お知らせ

令和3年10月から始めた体操も、毎回お天気にも恵まれ中止になることなく実施できました。

地域住民の方からは、楽しく運動できて毎回楽しみにしていると言葉もいただいております。

**熱中症のリスクが高くなる、6月~9月は体操を休止します。**  
再開時には、回覧等でご案内させて頂きたいと思っております。

お問い合わせ先：河内長野市中部地域包括支援センター  
（担当 井澤・堀田）

電話番号 0721-55-3451