

体力アップクラブの例会日の参加のお勧めについて

毘沙門台町内会長

事務局 近藤範久

電話 090-2296-8632

開催日 平成 31 年 2 月 1 日(金曜日)午前 10 時から

(本年から毎月第一水曜日から第一金曜日に変更になっております)

集合場所 毘沙門台中第四公園

(毘沙門台集会所西側、ピュアクック北側)

活動 健康で明るい毘沙門台住民を目指し、毘沙門台の各公園にある健康遊具を利用する運動。

毎回五か所の公園を廻ります。

参加資格 毘沙門台にお住まいの方はもとより誰でも参加できます。

☆ 運動については各自の体力に応じて無理をしないようにお願いします。

また参加者は途中で帰宅することも自由です。

☆ イキイキポイントの手帳をお持ちの方はご持参ください