

毘沙門台団地の皆さまへ

## 自宅で出来る体操のDVDのご案内

この度、毘沙門台学区福祉協議会では、町内にお住いの多根直子様にご指導いただき、  
家庭でテレビを見ながら体操を行うビデオを作成しましたので、ご活用願います。

このDVDは、4つの体操を収録しています。このDVDは多根先生の指導に従って、すべて見て体操する方法と1ケづつ見て体操することができます。

このDVDをご希望の方は500円/枚願います。  
コロナで運動不足の折フレイル防止のためぜひご活用願います。申し込みは、下記の申込書をコピーして記入いただくか、(又は申込内容を別様紙にご記入いただく)又は電話・メールで申し込みをお願いします。



令和2年5月25日

毘沙門台学区社会福祉協議会

.....切取線.....

### 体操DVD申込書

あて先：びしゃもん台 絆くらぶ (ふれあいセンター絆のポストへ投函願います)

お名前：	電話番号：
住 所：	
お求めの枚数：      枚	申込日付：      .      .

ふれあいセンター絆の電話番号：082-870-9060

メール：k.yokohira@mail.bbexcite.jp