

毘沙門台体力アップクラブ 6月例会について

各位様

毘沙門台町内会長
木村忠信
事務局
近藤範久
電話 090-2296-8632

毘沙門台の各公園に設置されている 健康遊具を利用する毘沙門台
体力アップクラブの6月例会をつぎのとおり開催しますのでご参加くだ
さい。

日時 令和元年6月7日(金) 午前10時から

場所 毘沙門台中第四公園
(毘沙門台学区集会所の西側駐車場の西側公園)

参加資格 毘沙門台にお住いの方 年齢問わず

内容は 簡単なストレッチ体操と公園に設置してある健康遊具の
使用説明と参加者の実技です。
現在9か所の公園すべてに種類別の遊具が設置してあり、順番
に4か所位巡ります。

注 なお各人の体力に応じ、遊具は各自で判断し、出来ると思うものを
実施するようにしてください。
決して無理はなさないようにお願いします。途中で中止、帰宅す
ることは自由です。

注 当日は気温が高いことも予想され、各自で水分補給のための水筒な
どをご持参ください。

注 70歳以上の方でポイント手帳をお持ちの方は1ポイントとなり
ますのでポイント手帳をご持参ください。