

回覧

9月の「ふれあいサロン」の おしらせ

暑中お見舞い申し上げます。まだまだ暑い日が続くと思われませんが、どうぞ熱中症にかからないようご留意くださるよう祈念いたしております。

9月の「サロン」を下記の通り行います。お元気で大勢の方がご出席くださるようお願いいたしております。初めての方も大歓迎です。

記

《開催日》9月7日(土)10時～13時

《会場》 富士塚自治会館

《イベント》「体組成計とフレイル体操で健康長寿」

講師＝医療生協かながわ組織部

「体組成」とは、筋肉や脂肪、骨など私たちの体を構成する組織のこと。「体組成」をチェックして体のバランスを知ることで肥満の予防・改善などの健康管理を行うのに役立ちます。「体組成」で体の状態を確認して、「フレイル体操」で筋肉を増やして体脂肪を減らすことで、健康寿命を伸ばしてみませんか？

《趣味の会》ゲーム・トランプ・オセロ・お茶会・歌など

《会費》100円

《お申込み方法》富士塚自治会宛お電話ください。(805)2422

《お申込期限》9月2日(月)

※昼食ご希望の方は、「アリア」が出店しますので各自お求めください

富士塚自治会

