

船橋地区通信



6月臨時号

発行・問合先：社会福祉協議会 船橋地区事務局（船橋まちづくりセンター内）
TEL070-3946-9803 / FAX03-6733-7973



サロン「青空会」参加者募集中！

運動は慣れないけど、大丈夫かしら？
→初心者歓迎です。気軽にどうぞ！

活動日：第1・3水曜日 13:00～14:30
会場：希望丘区民集会所（船橋6-25-1-4階）
参加費：500円/2か月
活動内容：軽体操、ストレッチ、レクリエーションダンス、腰痛予防体操、など
※第1水曜は運動講師による体操です。
問合せ先：社会福祉協議会 船橋地区事務局
電話 070-3946-9803

身体がかたくなってきたなあ…
→身体がほぐれますよ！無理なくマイペースで。

和やかでゆったりした居心地のサロンです。

どなたでもどうぞ！見学もできます。

特別企画



先生をお呼びしています！！
当日会場へお越しください。



「スローエアロビック」体験会

6月21日(水) 13時～14時

希望丘区民集会所(船橋6-25-1-4階)

※上履き、飲料水等をご持参ください

スローエアロビックは、高齢者や体力のない運動初心者の方にでも気軽に実践してもらえるよう簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。

シンプルで簡単なので高齢者でも安心して音楽に合わせて動けるようになります。

ゆったりとしたテンポで動くので運動強度もソフト。体に無理がないので、運動習慣が自然と身につきます。

好きな音楽をかけて行えば気持ちも明るく前向きになれますよ～！

