

# コミュニティサロン “きた” つくし野コミュニティホール会場

高齢者向け体操を通してフレイル（体重減少、疲れやすい、歩行速度の低下、握力の低下、身体活動量の低下）を予防しましょう！

みんなで楽しく体操しよう！  
疲れたら休み休みでもいいよ！



北地区社協  
キャラクター  
きたちゃん

フェイスタオル、飲み物、うわばきをお持ちください。



だれでも参加 OK！  
気軽に参加してね！

開催日時 ① **第2水曜日** 14時～15時30分  
② **第4月曜日** 10時～11時30分

参加費：**無料**

☆動きやすい服装でお願いします。

☆水分補給の飲み物、フェイスタオル、うわばき  
をお持ちください。

開催場所：**つくし野コミュニティホール**

我孫子ビレジショッピングセンター2F

住所：我孫子市つくし野 3-22-2

主催：**我孫子北地区社会福祉協議会**

お問い合わせ（04-7165-3434）

