



仲間会からのお知らせ

2025年

2月

2月になりました。暖かい春がもうそこまで来ています。

硬くなっている身体を体操でほぐし、冬を乗り越えましょう。



金曜日は、筋トレ日！

健康体操

2月 21日 (第3金曜日)

スポーツプログラマーの上野さとみ先生ご指導のもと、身体を動かしながら脳トレを絡めたり、楽しく体をほぐす体操プログラムです。スポーツウエアなどは不要です。動きやすい普段着でお気軽にご参加ください！

場 所： 集会所／洋室(大)
13:45～14:30



筋トレ仲間会

2月 7 14 28日

群馬大学が開発した高齢者向けの筋力トレーニング「10の筋トレ」の初級から上級までをフルコースで行います。

場 所： 集会所／洋室(大)

(Aグループ) 10:30～11:30

(Bグループ) 14:00～15:00

※どちらも同じトレーニングです。
ご都合のつく時間にご参加ください

絵本 & 本 カフェ

2月7日(金) 10:30～12:00

場 所： 集会所／和室

お茶とお菓子を準備して
ご参加をお待ちしております♪



今月の“絵本&本 カフェ”は、詩人の堀田京子さん（下清戸在住）においでいただき、ご自身の著書である絵本『ばばちゃんのひとり誕生日』をご紹介いただきます。

皆さんもお気に入りの本を持って、ご参加くださいね。

♪♪♪

安全に・快適に・心豊かに

グリーンタウン清戸団地管理組合法人 / グリーンタウン仲間会 らくらく実行部会

～ 裏面もご覧ください～