



# 仲間会からのお知らせ

2024年

7月

日々、夏の気配が増しています。暑さを乗り切れる体調を体操で手に入れましょう。



金曜日は、筋トレ日!

## 健康体操

7月 19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。

場 所: 集会所/洋室(大)

4月から時間が変わりました

13:45~14:30

## 筋トレ仲間会

7月 5 12 26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

「ちびっ子サークル」がリニューアル!

## 本 & 絵本 カフェ

7月5日(金) 10:30~12:00

場 所: 集会所/和室



幼児向け内容の「ちびっ子サークル」が多世代交流の場にリニューアル!

お茶を飲みながら、本の感想をおしゃべりして、楽しい時間を過ごしませんか? 絵本に限らず、お気に入りの本をみなさんへ紹介しちゃいましょう!

お友だちとご一緒に、お気軽に参加してくださいね。

♪♪♪

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 ~