



仲間会からのお知らせ

2024年

9月

秋の気配を感じるようになるには10月になってからだそうです。
残暑に負けず、秋の健康を体操で手に入れましょう。



金曜日は、筋トレ日!

健康体操

9月 20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

9月 6 13 27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

1冊の本から、新たな交流を

本&絵本 カフェ

9月6日(金) 10:30~12:00

場 所: 集会所/和室



本をきっかけに、新たな交流が生まれる場を目指す「本&絵本 カフェ」。

今回は、渡辺義一郎さんに参加いただき、ご著書『お釈迦様の嫁とり相撲』を中心に、古代ギリシャの時代に遡る格闘技の歴史に繋がるお話をお聞かせいただきます。

皆さんも、お気に入りの1冊と一緒に
お越しください!

♪♪♪

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