



仲間会からのお知らせ

2024年
12月

ハナミズキの赤くきれいな紅葉も、気づけば、落ち葉の山に変身！
いよいよ冬が始まりますね。寒さに負けない身体を作しましょう。



金曜日は、筋トレ日！

健康体操

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)
13:45～14:30



筋トレ仲間会

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

本をきっかけに、新たな交流が生まれる場をめざす

本 & 絵本 カフェ

12月6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♪



12月といえばクリスマス。今月はクリスマスにちなんだ絵本や本を囲んでお話ししましょう。

ご興味のある方は、おすすめの1冊をお持ちになっていらしてください。

つかの間のひととき、クリスマスの楽しくあたたかい雰囲気と一緒に過ごしましょう。

♪♪♪

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～