



いきいきふるさと

ふるさとの縁側

古里総合市民センターにお越しのついでに まちの縁側で体操

しませんか?



日々忙しい生活の中、運動不足になっていませんか?

気軽に立ち寄って運動できる『まちの縁側』を開催します。

古里総合市民センターや近くへお出かけの『ついで』の気持で参加できます。

気軽に体を動かして心身のリフレッシュをしませんか。

事前申し込みは不要です。みなさんのご参加をお待ちしています。

日時 毎月第2金曜日（8月は木曜日）午前 10:30～（20分程度）

会場 古里総合市民センター
多目的ホール
（8月は学習室）

お願い ①様々な方の参加が想定されますので、マスク着用でご参加ください。
体調の悪い場合は参加をお控えください。

②お越しの際は、参加者名簿への記入をお願いいたします。

令和5(2023)年	令和6(2024)年
4月14日(金)	1月12日(金)
5月12日(金)	2月9日(金)
6月9日(金)	3月8日(金)
7月14日(金)	
8月10日(木)	
9月8日(金)	
10月13日(金)	
11月10日(金)	
12月8日(金)	



予定表

参加無料/申込不要
みなさんのご参加
お待ちしております!



主催：古里住民自治協議会

【お問い合わせ】

古里住民自治協議会 福祉・健康部会
（担当：小澤，畑）

☎ 295-9755（月・水・金、9:00～12:00）