



『いきいき百歳体操』
及び

『ノルディック・ウォーク』
体験会開催のお知らせ



常日頃より、社会福祉協議会富士見支部活動のご支援、ご協力を賜り誠に有難うございます。

新型コロナウイルス感染防止の観点から、屋内外での地域活動を自粛致しておりましたが、最近になり少しでも屋内外で身体を動かして、顔を合わせて『いきいき百歳体操』や『ノルディック・ウォーク』を通じて皆様と一緒に楽しんでいきたい、まずは体験会からご参加して頂きたい、ご案内申し上げます。

(1)開催日・開催時間 ①いきいき百歳体操
11月4日(金) 10時～11時30分

②ノルディック・ウォーク
11月11日(金) 10時～11時30分

(2)集合場所 富士見1丁目自治会館

(3)定員 各20名

(4)申込締切日 令和4年10月20日(木)

(5)注意事項 ①いきいき百歳体操に参加される方は、運動しやすい服装、室内履きをご持参下さい。
②ノルディック・ウォークに参加される方は、動きやすい服装、運動靴、両手は開けた状態でのご参加をお願いします。

③飲み物は各自でご用意ください。

④今回の体験会では保険に加入しないため、各自、自己責任でお願いします。

協力機関 狹山台ノルディックウォーククラブ
富士見・中央地域包括支援センター

主催 狹山市社会福祉協議会富士見支部

申込先 狹山市社会福祉協議会東口事務所 TEL：04-2956-7665