



『いきいき百歳体操』

及び

『ノルディック・ウォーク』

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、健康増進のためにも積極的に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** (10時～11時30分)

12月2日(金)、1月5日(木)

② **ノルディック・ウォーク** (10時～11時30分)

12月8日(木)、1月12日(木)

(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11月30日(水)

(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。 **(用具は貸出可能)**

③ 飲み物は各自でご用意ください。

④ 支部社会福祉協議会の在宅福祉サービスとしての保険には加入をしています。補償内容については、申込先までお問い合わせください。

協力機関 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