



「ご近所」「お友達」など少人数で ラジオ体操を始めてみませんか？

7月1日号の回覧にて、ラジオ体操の案内をしたところ
3か所で始まっています。



当たり前の散歩や運動の大切さに
気が付き、人とつながる温かさを
実感している

友人と話せるって素晴らしい
毎回楽しく参加しています

ご近所・お友達と始めませんか？

新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動の自粛が続く、
体力や気力の低下が気になる方はいらっしゃいませんか？
あんしんセンターでは、誰でも気軽にできるラジオ体操で
介護予防に取り組むグループを支援します。

2人～3人でも可能です。

希望者には無料で下記の物品をお渡します。

慣れるまであんしんセンターが何うことも出来ます。

詳しくはお問合せ下さい。回数や時間は自由です。

■ 配布物：CD スタンプ スタンプ帳

■ 配布場所：高齢者あんしんセンターみどの新町

※配布物は数に限りがありますので
無くなり次第終了となります。ご了承ください。



問合せ先



高齢者あんしんセンターみどの新町

Tel 0274-42-0200 (月～金 8:30～17:15)

住所 高崎市新町3053-5

