

# 体操会のご案内



## にしモーニング体操会

※荒天時は中止

初めての方も大歓迎！  
申し込みは不要です♪



- 会場 西公民館 多目的ホール
- 日程 毎月第2水曜 9:30~10:00

令和8年								令和9年			
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
8	13	17	8	12	9	7	11	9	13	17	10

※赤字は変則日程です。ご注意ください。

### 体操会について

- ▼6種類の体操を行っています。  
(ラジオ体操第1▶首の体操▶ラジオ体操第2▶はだのさわやか体操▶ころばんよ体操▶みんなの体操)
- ▼さわやかマスター(体操普及ボランティア)が見本を示しますので、初めての方も安心です。どうぞお気軽にお越しください。
- ▼動きやすい服装で、飲み物をお持ちください。

### 参加時のお願い

- ▼体調を確認してからお出かけください。
- ▼発熱等の症状がある場合は参加をお控えください。
- ▼マスクの着用は任意です。

