

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7年									令和8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
9	14	18	9	13	10	15	12	3	14	4	11

※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。

