

令和2年6月5日

町民各位

松波地区コミュニティ振興協議会  
食生活改善推進員  
健康推進員協議会 松波支部



活動推進事業

松波つなぐ会

楽しく体を動かして  
心も身体もリフレッシュ!!

# 青空健康体操のご案内

暑さが日ごと増してまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言も解除となり、感染への注意は必要なものの、少しばかり明るさも感じられるようになりました。

さて、このたび健康教室を実施いたします。3密（密閉・密集・密接）を避け、青空の下で行います。屋外で体を動かし、心も身体もリフレッシュしましょう。

**日時 6月25日(木) 9時~10時**

**場所 松波コミュニティセンター グラウンド**

※雨天の場合は体育館

**持ち物 フェイスタオル、飲物** ※動きやすい服装でお越しください

**講師 五十嵐健太さん (からだFine! 代表トレーナー)**

**内容 ストレッチや軽体操**

**参加費 無料 (誰でも気軽に参加できます)**



※申込み不要

【問合せ先】 コミセン事務局 ☎ 22-4352