



仲間会からのお知らせ

2025年

4月

桜が咲きだしました。春ですねえ…と言ってもまだまだ寒い日もあります。寒暖差に注意しながらお過ごしください。



金曜日は、筋トレ日！

健康体操

18日 (第3金曜日)

スポーツプログラマーの上野さとみ先生ご指導のもと、身体を動かしながら脳トレを絡めたり、楽しく体をほぐす体操プログラムです。スポーツウエアなどは不要です。動きやすい普段着でお気軽にご参加ください！

場 所： 集会所／洋室(大)
13:45～14:30



筋トレ仲間会 4月11日25日

群馬大学が開発した高齢者向けの筋力トレーニング「10の筋トレ」の初級から上級までをフルコースで行います。

場 所： 集会所／洋室(大)

(Aグループ) 10:30～11:30

(Bグループ) 14:00～15:00

※どちらも同じトレーニングです。
ご都合のつく時間にご参加ください

本 & 絵本 カフェ

4月4日(金) 10:30～12:00

場 所： 集会所／和室

お茶とお菓子を準備して
ご参加をお待ちしております♪



今月の本 & 絵本 カフェは…

先月に続き、防災に関する本を紹介しながら、お集りの方々と「大人の塗り絵」をしてみたいと思います。塗り絵や色えんぴつなどはこちらで用意していますので、手ぶらでのご参加も歓迎です。

本や塗り絵など、おすすめの1冊があればぜひご持参ください。

♪♪♪

安全に・快適に・心豊かに

グリーンタウン清戸団地管理組合法人 / グリーンタウン仲間会 らくらく実行部会