



仲間会からのお知らせ

2025年

6月

梅雨入り！の言葉も耳にするようになりました。

体操で汗をかき、身体の中のジメジメをおいだしましょう！



金曜日は、筋トレ日！

健康体操

20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 6月13・27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

6月6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♪



4月に初めて開催し、参加された皆さんから好評だった「大人のぬり絵」を楽しみながら、『プチ台所防災術』の本をご紹介します。

ジャンル問わず、
お気に入りの1冊を
持って、ご参加くださいね。



・・・♪・・・♪・・・♪・・・♪・・・♪・・・♪・・・♪・・・

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