



仲間会からのお知らせ

2025年

7月

7月を迎え、いよいよ本格的な夏の到来です。

盛夏を前に体操でよい汗をかき、熱中症の予防に努めましょう！



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 41125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

7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♪



今回は気功術の本と、その簡単な健康法のご紹介です。

渡辺義一郎氏による中国の医薬学者、孫思邈^{ソンシバク}著『千金食治^{セキシヨウシ}訳』と赤松子著『入門気功術』の2冊をご紹介いただきたいと思っております。

グリーンタウンにお住まいでない方の参加も歓迎ですので、老若男女、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

♪♪♪

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