



仲間会からのお知らせ

2024年

6月

紫陽花がきれいに咲き始めました。

蒸し暑さやジメジメからくる体調不良を体操で吹き飛ばしましょう！



金曜日は、筋トレ日！

健康体操

6月21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。

場 所： 集会所／洋室(大)

13:45～14:30

筋トレ仲間会

6月7 14 28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

「ちびっ子サークル」がリニューアル！

絵本 & 本 カフェ



日 時： 6月7日(金)

10:30～12:00

場 所： 集会所／和室

幼児向け内容の「ちびっ子サークル」が多世代交流の場にリニューアル！

お茶やコーヒーなどを飲みながら、本の感想をおしゃべりしたり楽しい時間を過ごしませんか？

絵本に限らず、お気に入りの本を他の参加者のみなさんへ紹介

しちゃいましょう！

お友だちと一緒にぜひご参加してくださいね。



♪♪♪

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

～ 裏面もご覧ください～