



仲間会からのお知らせ

2025年

3月

3月になりました。待ちに待った春です。怪我をしないように
体操で身体を目覚めさせながら、ゆっくり動き出しましょう！



金曜日は、筋トレ日！

健康体操

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。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 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

本 & 絵本 カフェ

3月7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…

3.11を踏まえ、防災に関する本を紹介しつつ、カフェの開催を予定しています。

皆さんと防災対策などを話しながら、交流しましょう。

おすすめの1冊を持って、ご参加くださいね。

ちらしでは「本&絵本 カフェ」の開催日が間違っていました。
修正しているものもありますが、正しくは3月7日(金)です

♪♪♪♪♪

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～