

平成21年6月10日

神田町会の皆様へ

神田婦人部

森崎三千子

## 楽しく健康アップ運動を してみませんか！！

町会の皆様、毎日畑仕事やお勤め、また子育てにとお忙しい事と存じます。神田婦人部では松本市の目指している「健康寿命延命都市」の提唱の一環を担い皆が健康で元気に生活できるようにと体操を取り入れた腰痛予防、肩こりの解消、手遊び、ゲーム等々椅子に腰掛けてでも出来る運動をして、ひと時楽しく過ごしたいと下記のように計画してみました。男女年齢問わず大勢の皆様参加をお待ちしております



1.日 時 **7月9日(木曜日)**

午前**9時30分**から午前**11時30分**

2.場 所 **神田公民館**

3.持ち物等 タオル（※運動のできる仕度でお出掛け下さい。）

