

愛鷹地区センターで、



回 覧

「ちょっくら」体操しませんか？

- ♥ 地区センターで第2土曜日に実施していた「愛鷹ちょっくら体操」を感染症拡大予防対策をとりながら、R2年10月から再開しています。
- ♥ 普段よりも短い時間での開催となりますが、自宅にこもりがちな中、少しの時間お出かけして「ちょっくら」からだを動かしませんか？

会場 : 愛鷹地区センター 1階 大会議室

開催日 : 第2土曜日 ※6月のみ第1土曜日

9時30分から10時30分まで

4/10 (土) 5/8 (土) 6/5 (土) 7/10 (土) 8/14 (土) 9/11 (土)

※感染症拡大の状況により、急遽中止になる事があります。

対象 : 愛鷹地区に住む65歳以上の方

定員 : 20名程度 ♥ 事前申し込みが必要です。

あしたか地域包括支援センター

(055-967-2988) まで、申し込んで下さい。



- 椅子に座った状態で行う体操です。
- マスク着用で行います。
- 水分補給できるものをお持ちください。

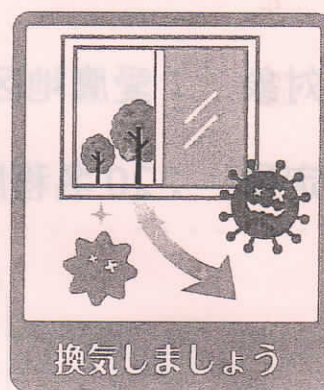
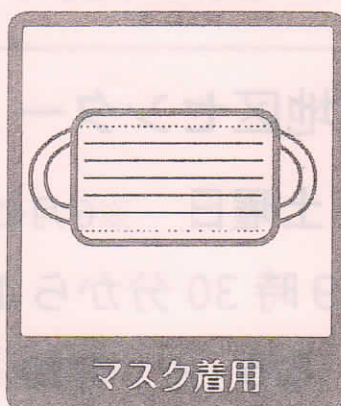
感染症予防対策へのご協力をお願いします。(詳しくは裏面参照)

主催 : あしたか地域包括支援センター(問合せ:055-967-2988)

協力 : 愛鷹体操サポーターの皆様・沼津市社会福祉協議会

「愛鷹ちよっくら体操（地区センター）」は、
感染予防対策をとりながら開催します。

- 参加者名簿（氏名、住所、連絡先、体温）作成にご協力ください。
- 参加者の皆様は、当日は以下の点についてご協力をお願いします。



※十分な距離（2m以上）をとって体操を行います。

※不明な点があれば、地域包括支援センターまでお問合せください。